

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
институт имени М. Е. Евсевьева»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профиль
Естественнонаучные основы физической культуры и спорта**

Саранск 2017

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания позволяет оценить готовность абитуриентов, освоивших программы высшего профессионального образования и получивших квалификацию (степень) «бакалавр» или «специалист», к продолжению обучения в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования от 08.04.2015 г., номер государственной регистрации № 736, по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (квалификация (степень) «магистр») профиль «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта».

Целью вступительного испытания является определение уровня овладения общекультурными и профессиональными компетенциями абитуриента и выявление степени его готовности к продолжению обучения по предложенной магистерской программе, исходя из следующих *задач*:

- оценить уровень теоретической и практической готовности выпускника к применению научных положений по организации педагогического процесса в учреждениях физической культуры и спорта;

- определить степень владения методологическим и методическим аппаратом педагогики и психологии как наук, определяющих предпосылки восприятия комплекса дисциплин магистратуры и осуществления исследований в сфере физической культуры и спорта;

- определить степень готовности абитуриентов применять информационно-коммуникационные и образовательные технологии получения, обработки и применения научной информации для повышения эффективности педагогического процесса в области физической культуры и спорта;

- выявить степень сформированности умения интегрировать теоретико-методические, психолого-педагогические, медико-биологические знания с целью повышения образовательной деятельности.

Вступительный экзамен в магистратуру является одной из форм проверки профессиональной готовности будущего магистра к решению комплекса профессиональных задач в области физической культуры и спорта, включают в себя различные (теоретические, медико-биологические, управленческие, организационно-методические и пр.) аспекты физкультурно-спортивной деятельности.

Поступающий в магистратуру должен:

знать:

- специфику средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- пути достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения

в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- методику анализа научных исследований в сфере физической культуры и спорта и применении их результатов при решении конкретных исследовательских задач;

- особенности использования возможностей физкультурной образовательной среды для решения исследовательских задач, в том числе, с использованием информационных технологий;

- специфику организации взаимодействия с родителями и коллегами о включении во взаимодействие с социальными партнерами при решении актуальных социально-педагогических задач в сфере физической культуры и спорта;

- вопросы самообразования в области физической культуры и спорта, формирования личной физической культуры для эффективного профессионального и личностного роста, проектирования образовательного маршрута и профессиональной карьеры с учетом здорового образа жизни;

- ключевые проблемы, касающиеся развития физических способностей и физических качеств, образовательных возможностей и потребностей детей и подростков в сфере физической культуры, спортивных достижений личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития;

- методологию проектирования, организации, реализации и оценивании результатов процесса физического воспитания (в том числе, спортивного) с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;

- о возможностях образовательной среды для обеспечения укрепления здоровья и развития физических качеств; качества физкультурного образования, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;

- о методах математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в физической культуре, спорте и физкультурном образовании.

уметь:

- интерпретировать педагогические идеи, концепции, теории, оценивать эффективность дидактических технологий, методов педагогического контроля качества обучения;

- применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности (теории, интерпретации, методы и технологии);

- использовать современные технологии для проектирования и обеспечения качества образовательного процесса;

- проводить анализ и оценку учебных методических комплексов по учебной дисциплине «Физическая культура»;

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту;

– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы, использовать их в практической деятельности;

– проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

– выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции физического состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся;

– анализировать возможности, потребности, достижения личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития и проектирования на основе полученных результатов их индивидуальных маршрутов обучения, воспитания и физического развития;

– оценивать результаты процесса обучения и воспитания с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности и специфике физической культуры и спорта;

– использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества физкультурного образования, в том числе, использование возможностей информационных технологий;

– интерпретировать исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием методов, соответствующих изучаемой проблематике, владеть методикой опытно-экспериментальной работы;

– раскрывать потенциальные возможности и специфические социально-образовательные потребности личности на различных возрастных этапах, содержание программ социально-педагогического сопровождения физкультурного образования в различных социально-институциональных условиях;

– организовывать, реализовывать и оценивать результаты социально-педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта с использованием известных технологий, адекватных общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития;

владеть:

– базовыми навыками комплексного теоретико-методического и педагогического исследования;

– современной терминологией в области физкультурного образования;

– методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;

– информационно-коммуникационными и образовательными технологиями получения, обработки и применения информации по теории и практике физической культуры и спорта.

Форма вступительного испытания и его процедура

Вступительные испытания в рамках программы обучения на уровне «Магистр» для абитуриентов из числа лиц, имеющих образование по уровню «Специалиста», «Бакалавра» или «Магистра», осуществляется в форме междисциплинарного комплексного экзамена.

Критерии оценки вступительного испытания в магистратуру

№ задания	Отметка по 5 балльной шкале	Критерии	Количество итоговых баллов (100 балльная шкала)	Примечание
1, 2	5	Абитуриент правильно и полно ответил на вопрос, свободно оперировал основными терминами и понятиями в области теории и практики физической культуры и спорта. Показал хорошее умение сравнивать, раскрывать сущность основных проблем физкультурного образования с использованием соответствующих терминов и понятий. Ответ конкретен и аргументирован	50-41	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	4	Абитуриент при ответе на вопрос показал хорошие знания в области теории и практики физической культуры и спорта. Показал умения сравнивать, раскрывать сущность основных проблем физкультурного образования с использованием соответствующих терминов и понятий. Допущены незначительные неточности в изложении вопроса	40-31	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	3	Абитуриент не в достаточной степени владеет материалом по вопросу билета. Допущены неточности и ошибки в изложении вопроса и при использовании основных терминов и понятий в области физкультурного образования. Ответ не последователен, но имеется общее понимание вопроса	30-21	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	2	Абитуриент при ответе на вопрос билета допустил существенные ошибки, показал не владение обязательными знаниями в области теории и практики физической культуры и спорта; обнаружил непонимание основных проблем физкультурного образования	20-11	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	1	Абитуриент не раскрыл основного со-	10-1	За каждую

		держания вопроса билета, допустил грубые ошибки, незнание основной терминологии и проблем в области теории и практики физической культуры и спорта		допущенную неточность при ответе снимается один балл
	0	Абитуриент не ответил на вопрос	0	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория физической культуры и спорта. Отправные определения проблематики курса теории физического воспитания. Определение понятий «физическое воспитание», «физическое упражнение», «физическая подготовка», «физическое развитие», «спорт» «спортивная тренировка». Физическая культура как социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического развития человека. Физическая культура как совокупность предметных ценностей, как персонифицированный результат деятельности человека для увеличения деятельностных (умственных, физических, нравственных, эстетических) возможностей человека.

Физическое воспитание как одно из основных форм ФК, а именно, как педагогически организованный процесс передачи знаний и усвоения его ценностей, как процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.

Спорт как составляющая системы физической культуры (соревновательная деятельность), функции спорта – социальные, экономические, пропагандистские, специфические и прикладные. Различие спорта любительского и спорта профессионального, студенческий спорт.

Теория физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина. Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний. Термин «теория» как совокупность знаний, познавательных положений и абстрагировано обобщенных представлений. Становление и развитие общей теории физического воспитания (П. Ф. Лесгафт) как обобщающей и профилирующей дисциплины в системе физкультурного образования. Лечебные и профилактические свойства физической культуры. Связь общей теории ФК с культуроведением, социологией, теорией управления социальными процессами, педагогикой, психологией, медициной и другими науками.

Связь общей теории ФК с естественнонаучными дисциплинами (биохимия, физиология, биофизика, биомеханика, теория адаптации к факторам внешней среды).

Средства физического воспитания. Средства физического воспитания как педагогическое понятие. Группировка средств физического воспитания; разновидности средств как целостной системы воздействия на организм занимающихся.

Физические упражнения: общая характеристика. Соотношение понятий «деятельность», «действие», «движение» и «физическое упражнение»; возникновение и развитие физических упражнений. Физические упражнения -

основное и специфическое средство физического воспитания; факторы, определяющие воздействие физических упражнений; техника физических упражнений (понятия «техника», «стандартная техника», «типовая и персональная индивидуализация техники», части техники); техника физического упражнения как биодинамическая структура; фазы физического упражнения; критерии оценки эффективности техники; педагогические классификации физических упражнений (значение для теории и практики; характеристики существующих классификаций).

Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значения, виды, принципы использования.

Двигательные умения и навыки. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки, значение. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки; краткое физиологическое обоснование, стабилизация и пластичность навыка; постепенность и неравномерность формирования навыка (с отрицательным ускорением, с положительным ускорением, «плато»), разрушение навыка, перенос навыков.

Этапная структура формирования двигательного навыка. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования навыка (мотивация, формирование знаний о сущности упражнения, создание полного представления о технике изучаемого упражнения по частям и в целом).

Двигательные (физические) качества.

Общая характеристика, определение понятий, группировка двигательных качеств, компоненты двигательного качества (общие и специальные).

Сила и методика ее развития: определение понятия, психофизиологические механизмы, виды силовых способностей, измерения силы, методика развития силы (средства и методы), возрастные особенности использования силовых упражнений.

Быстрота и методика ее развития: определение понятия, быстрота одиночных движений (сложная быстрота, способы измерения, средства и методы развития). Быстрота двигательной реакции (определение понятия, разновидности, способы измерения, средства и методы развития, возрастные особенности развития). Латентное время быстроты двигательной реакции.

Выносливость и методика ее развития: определение понятия, виды выносливости, способы измерения, методика развития, возрастные особенности развития. Аэробная, анаэробная выносливость, кислородный запрос и кислородный долг.

Гибкость (подвижность в суставах) и методика ее развития: подвижность в суставах как морфофункциональное качество; активная и пассивная гибкость; методика развития, возрастные особенности развития. Виды гибкости (активная, пассивная, резервная).

Методы обучения. Определение понятий «метод», «методический прием», «методика». Общие требования к выбору методов: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче обучения, специфике учебного

материала, индивидуальной и групповой подготовке учеников, индивидуальным особенностям учителя и условиям занятий, разнообразие методов.

Классификация и характеристика методов: методы использования слова (значение, методика использования смысловой функции слова и проблема терминологии в физическом воспитании, методика использования эмоциональной функции слова, разновидности методов и особенности их использования при занятиях физическими упражнениями), методы наглядного восприятия (значение, виды и методика их применения), практические методы обучения (значение, методы строго регламентированного упражнения), методы частично регламентированного упражнения.

Структура обучения двигательным действиям.

Этап начального разучивания: задачи, процесс формирования представления о двигательном действии (осмысливание задачи обучения, составление проекта решения задач, попытка выполнить двигательное действие), особенности использования методов обучения.

Этап углубленного разучивания двигательного действия, задачи, стадия образования двигательного умения (характерные черты двигательной деятельности, задачи), стадия совершенствования двигательного умения (характерные черты двигательной деятельности, задачи), особенности использования методов обучения, предупреждение и исправление двигательных ошибок (принцип «управляемого обучения» и принцип «проб и ошибок», понимание сущности двигательных ошибок, группировка двигательных ошибок, способы исправления ошибок, критерии оценки эффективности двигательного действия).

Этап дальнейшего совершенствования двигательного действия, задачи, стадии образования двигательного навыка (характерные черты двигательной деятельности, задачи), стадия образования двигательного умения высшего порядка (характерные черты двигательной деятельности, задачи), особенности использования методов обучения, проблема повторений (повторение простое и повторение вариативное, количество повторение, распределение повторение во времени).

Формы организации занятий в системе физического воспитания учащихся.

Разнообразие форм: обусловленность разнообразия, классификация форм занятий, содержание деятельности занимающихся, содержание деятельности педагога, изменения в состоянии занимающихся.

Структура урока: определение понятия, факторы, влияющие на построение урока, уровни построения урока, разделение урока на три части (обоснование и характеристика частей), определение последовательности упражнений, определение взаимосвязи последовательности упражнений, определение взаимосвязи последовательности действий педагога и учеников.

Классификация уроков: по направленности физического воспитания – урок общего физического воспитания, уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, уроки лечебной физической подготовки, методические уроки; по предметному содержанию – уроки основной гимна-

стики, уроки с образовательной направленностью, уроки с оздоровительной направленностью, уроки с воспитательной направленностью, комбинированные уроки; по ведущим задачам – вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования изученного, контрольные уроки, смешанные уроки.

Организационное обеспечение урока: организация материально-технических условий, размещение занимающихся, их перемещение, организация общего порядка учебной деятельности занимающихся (фронтальная, звеньевая, индивидуальная, круговая), организация работы помощников педагога и лиц, присутствующих на уроке.

Требования к методике проведения урока: определение конкретных задач, связанных с задачами предыдущих и последующих уроков, обеспечение разностороннего влияния на учеников, подчинение задачам воспитания и развития интеллектуальных, волевых качеств, обеспечение вариативности и непрерывности деятельности учеников, использование комплексов методов обучения и воспитания.

Элементы руководящей деятельности педагога: доходчивое раскрытие задач урока, предупреждающее разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы, последовательное формирование представлений и понятий, систематический контроль, регулирование учебных нагрузок, оказание помощи ученикам, своевременный разбор действий учеников для определения результативности.

Подготовка педагога к проведению урока, определение содержания урока, разработка конспекта урока, речевая и двигательная подготовка педагога, подготовка помощников, подготовка мест занятий и оборудования.

Теоретико-методические аспекты спорта. Общие положения и закономерности теории и методики спорта. Определение понятий: «спорт» как собственно соревновательная деятельности и «спорт» как фактор, охватывающий собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межличностные специфические отношения и поведенческие нравы. Определение понятия «функции спорта» (соревновательная функция, воспитательная функция, функция повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, познавательная, экономическая и зрелищная). Понятия: «спортивная тренировка», «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма», их различия.

Средства и методы спортивной тренировки. Специфические средства спортивной тренировки, роль и место соревновательных, общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений и вспомогательных средств спортивной тренировки. Требования к выбору общеподготовительных упражнений (разнообразность воздействия и специальная направленность, эффективность положительного переноса и др.)

Методы спортивной тренировки. Характеристика основного методического арсенала спортивной тренировки (метод строго регламентированного упражнения; метод целостного и расчлененного упражнения; метод повторного, интервального, непрерывного и вариативного упражнения; метод со-

ревновательного и игрового упражнения), их роль и место в зависимости от задач спортивной тренировки и этапов (периодов) спортивной тренировки в годовом макроцикле.

Содержание (компоненты) спортивной тренировки: техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая, способы и формы их реализации в процессе учебно-тренировочных занятий.

Адаптация организма к тренировочным нагрузкам (срочная, долговременная), понятия «функциональные резервы организма», «срочная» (нестабильная) и «долговременная» (относительно стабильная) адаптация. Стадии «срочной» адаптации: активизация функциональной системы организма (ЧСС, МПК, МОД и др.); стабильность характеристик, обеспечивающих функции организма; нарушение баланса между запросом и его удовлетворением из-за утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений.

«Долговременная» адаптация и ее стадии: мобилизация функциональных резервов организма спортсмена на основе суммарного эффекта тренировочных воздействий (многократно повторяющейся срочной адаптации); структурные и функциональные преобразования в системах организма на фоне возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок; обеспечение (переход) на новый уровень функционирования систем организма.

Закономерности (принципы) спортивной тренировки. Специфика принципов спортивной тренировки как педагогического процесса, обусловленного закономерностями физического воспитания и специфический, применительно в сфере спортивной деятельности, отвечающей и управляющейся специальными правилами построения системы тренировочных воздействий.

Характеристика основных принципов спортивной тренировки: направленность спортивной тренировки к максимуму индивидуальных достижений; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенность возрастания нагрузок и тенденция к предельным; цикличность тренировочного процесса.

Основные методические положения реализации принципов спортивной тренировки: целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; эффект реализации возможностей спортсмена; соразмерность развития основных двигательных (физических) качеств; перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства

Понятие «спортивная форма», «пик спортивной формы». Спортивная форма как состояние оптимальной готовности спортсмена к достижениям. Закономерности развития спортивной формы, фазовый характер формирования спортивной формы (приобретение, стабилизация, временная утрата) Физиолого-психологическая сущность формирования организма, методы определения уровня тренированности.

Общие закономерности построения спортивной подготовки (тренировки), структура годового цикла спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный периоды), особенности и отличие содержания средств спортивной тренировки (соотношение ОФП, СФП, ЦФП, техни-

ческой и др. средств) на различных этапах спортивной подготовки в годовом макроцикле.

Структура отдельного тренировочного занятия, факторы, определяющие его цель, задачи, функциональную активность спортсмена, величину нагрузок, особенности сочетания тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Общая и специальная части разминки, типы тренировочных мезо и макроциклов, методика их построения, сочетание микроциклов (недельных) в мезоцикле (3-4 недельных).

Спортивная тренировка как многолетний процесс, значение, факторы, определяющие общую продолжительность многолетней подготовки спортсмена. Характеристика общих закономерностей построения многолетней системы спортивной тренировки, как единого педагогического процесса, предусматривающего рост объема средств общей и специальной физической подготовки, непрерывного совершенствования техники упражнений, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д.

Роль целевого планирования в системе многолетней подготовки спортсмена.

Цели, задачи, содержание, определяющие четы, методики на этапах (стадиях) многолетней спортивной тренировки (стадия начальной базовой физической подготовки, максимальной реализации индивидуальных спортивных достижений, спортивного совершенствования и спортивного долголетия).

Планирование, целеполагание и контроль в спортивной тренировке. Основные виды документов планирования (перспективное, годовое, оперативное), групповые и индивидуальные планы.

Планирование учебно-тренировочного процесса как фактор, определяющий условия, средства, методы спортивной подготовки, предвидения спортивных достижений.

Предметы планирования – цель, задачи, средства, объем и интенсивность нагрузок, контрольные нормативы.

Значение перспективного (на 4 года) планирования, параметры планирования (преимущественная направленность содержания тренировочных занятий, спортивно-технические показатели), текущее (годовое) планирование, уточняющее и конкретизирующее содержание перспективного плана, по объему и интенсивности, количество тренировочных и соревновательных дней, соотношение ОФП, СФП и др.

Оперативное планирование – планы на месяц, на неделю, тренировочное занятие.

Система комплексного контроля как мера, позволяющая оценивать уровень подготовленности спортсмена, адекватность уровня запланированному. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный, врачебный, педагогический, тестовый и др.)

Особенности организации учебно-тренировочных занятий детей: требования к тренировке юных спортсменов, воспитательная работа, контроль

за функциональным состоянием систем организма занимающихся, его оценка.

Основы научно-методической деятельности. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, ведение дневника исследования, определение задач исследования, разработка гипотезы, план исследования, подбор исследуемых, выбор методов исследования, оформление документации.

Педагогический эксперимент: характерная черта, типовая схема эксперимента, классификация видов и их характеристики (преобразующий, констатирующий, естественный, модельный, лабораторный, абсолютный и сравнительный эксперименты).

Педагогическое наблюдение: определение понятия, целесообразные случаи применения, частотный и оценочный способы регистрации единиц наблюдения, классификация видов наблюдения и их характеристики (проблемные, тематические, разведывательные, основные, включенные, открытые, скрытые, непрерывные, прерывистые наблюдения).

Хронометрирование: определение понятия, сферы применения, техническое оснащение, методика хронометрирования урока (определение общей и моторной плотности урока). Контрольные испытания: назначение, основные понятия, виды контрольных упражнений, достоверность тестирования, стандартизация тестов, методика оценки уровня развития двигательных качеств, методика оценки уровня общей физической подготовки.

Физиологическая классификация и общая характеристика спортивных упражнений, характеристика циклических и ациклических упражнений, аэробные и анаэробные упражнения.

Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности, утомление, локализация и механизмы утомления. Восстановление функций после прекращения физической работы.

Физические основы двигательных качеств. Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств. Рабочая гипертрофия мышц.

Физиологические основы выносливости, определение понятия. Аэробные возможности организма, максимальное потребление кислорода и его максимальные возможности. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Сенсорные и исполнительные компоненты двигательного навыка.

Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Система кровообращения и тепловая адаптация.

Медико-биологические основы физической культуры. Определение понятий «Валеология», «ЗОЖ». Основные факторы, влияющие на физическое состояние и здоровье человека. Содержание факторов ЗОЖ (физическая нагрузка, закаливание, режим сна, питания, труд и отдых, медицинское сопровождение).

Вредные привычки и их воздействие на организм.

Здоровье человека и окружающая среда. Здоровье и факторы риска.

Основные проблемы, решаемые спортивной медициной и физиологией.

Физическое развитие и функциональное состояние организма спортсмена. Понятие о физическом развитии и функциональном состоянии организма спортсмена. Методы исследования физического развития. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта.

Предмет и место спортивной медицины в системе смежных научно-образовательных знаний. Спортивная медицина как отдельная отрасль медицины, решающая свои специфические задачи и имеющая свою цель. Врачебно-физкультурные кабинеты, диспансеры задачи, структура, организация работы. Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине. Врачебное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Методы определения и основные показатели функционального состояния организма. Взаимосвязь функционального состояния организма и тренированности.

Состояние кардиореспираторной системы как основа физической работоспособности.

Признаки устойчивой адаптации аппарата кровообращения спортсмена к динамическим нагрузкам. Суть адаптационных сдвигов в сердечно-сосудистой системе при формировании «спортивного сердца». Значение развития экономизации работы сердца у тренированных лиц.

Методы функциональной диагностики (тестирования) общей и специальной физической работоспособности; виды входных воздействий.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА

1. Представить физическое и психическое состояние как объект управления в спортивной тренировке. Охарактеризовать факторы и критерии, определяющие физическое и психическое состояние спортсмена (здоровье, телосложение, уровень развития физических качеств, двигательный опыт, тип ЦНС). Перечислить и охарактеризовать формы и методы контроля физического и психического состояния.

2. Охарактеризовать выносливость как физическое качество, дать определение понятия «выносливость», назвать виды выносливости. Обобщить современные средства и методы воспитания специальных видов выносливости.

3. Охарактеризовать способы измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), ее величину в покое и при мышечной деятельности. Обосновать использование данных ЧСС для оценки интенсивности нагрузок, готовности к повторным нагрузкам.

4. Охарактеризовать гибкость как физическое качество, дать определение понятия «гибкость». Назвать способы и средства измерения гибкости. Раскрыть физиологические и морфологические основы гибкости (мышцы,

суставы, связки). Представить изменения гибкости под воздействием различных условий. Перечислить методы воспитания гибкости (основные средства, дозировка, частота занятий).

5. Охарактеризовать двигательно-координационные способности (ДКС) как физическое качество, дать определение понятию. Представить частные (по отношению в ДКС) качества: равновесие, способность к рациональному расслаблению мышц, чувство пространства, времени, ритма. Перечислить средства и методы воспитания ДКС.

6. Охарактеризовать силу как физическое качество; дать определение понятию. Перечислить виды силы; факторы, определяющие проявление силовых способностей (передвигаемая масса, скорость движения, исходное положение тела, время мышечного напряжения, вес спортсмена); средства и методы воспитания силы; классификацию силовых нагрузок.

7. Раскрыть психологические особенности личности тренера, статус и ролевые функции тренера-преподавателя. Представить особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен» и возможные варианты конфликтов во взаимоотношениях.

8. Обосновать личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Предложить и охарактеризовать методики изучения и формирования структурных компонентов личности спортсмена.

9. Перечислить и охарактеризовать основные факторы продуктивной педагогической деятельности тренера-преподавателя: знания (эрудиция), умения (конструктивные, организаторские, коммуникативные, дидактические, гностические, двигательные), использование новых информационных технологий и инноваций.

10. Охарактеризовать быстроту как физическое качество; дать определение понятию, перечислить виды быстроты (быстрота двигательной реакции, быстрота движений). Представить характеристику основных средств и методов воспитания быстроты движений.

11. Пояснить участие двигательной, зрительной и вестибулярной систем в управлении движениями. Вестибулярные рефлексy как источник помех в освоении новых двигательных действий.

12. Раскрыть цели и задачи информатизации в физической культуре и спорте. Пояснить использование информационных технологий для обеспечения контроля и индивидуального подхода в системе физического воспитания и спортивной подготовки.

13. Охарактеризовать состояние перетренированности и хронического физического перенапряжения, признаки, причины, профилактика, реабилитация. Обобщить роль врача и тренера в предупреждении перетренированности и перенапряжении.

14. Представить нагрузку и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса; классификация, параметры и критерии нагрузок, их объем и интенсивность. Функции и типы интервалов отдыха. Оценка и контроль эффективности тренировочных нагрузок в зависимости от интервалов отдыха.

15. Раскрыть биомеханические характеристики тела человека и его движений. Кинематические и динамические характеристики. Методики совершенствования и стабилизации сформированных спортивно-технических навыков (особенность задач, расширение диапазона вариативности, увеличения «помехоустойчивости», «надежности»).

16. Объяснить роль мышечных волокон как морфофункциональных элементов нервно-мышечного аппарата в развитии физических качеств.

17. Раскрыть особенности спортивного травматизма. Представить классификацию, причины, признаки. Охарактеризовать состояние травматического шока. Роль тренера, врача, спортсмена в профилактике травм.

18. Раскрыть теоретические и методические основы отбора и спортивной ориентации юных спортсменов. Охарактеризовать спортивный отбор как систему организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающую педагогические, социологические, психологические и морфофункциональные методы обследования.

19. Представить этапную структуру формирования двигательного навыка, особенности используемых средств и методов, последовательность обучения.

20. Охарактеризовать принципы (закономерности) спортивной тренировки как важнейшие теоретико-методические положения, отражающие специфические особенности построения тренировочного процесса.

21. Объяснить влияние спорта на здоровье человека. Характер, частота, причины и особенности течения заболеваний у спортсменов. Раскрыть роль тренера в предупреждении и реабилитации заболеваний.

22. Дать определение понятий «оперативный тренировочный эффект», «текущий тренировочный эффект», «кумулятивный тренировочный эффект», раскрыть их взаимосвязь с принципом непрерывности тренировочного процесса.

23. Объяснить влияние гипокинезии и гиподинамии на функциональное состояние человека. Дать физиологическое обоснование оздоровительных физических нагрузок у лиц разного возраста. Представить физиологическую характеристику различных средств физической культуры (ходьба, бег, плавание, ритмическая, атлетическая и утренняя гимнастика).

24. Охарактеризовать методы научно-исследовательской работы, способы формулировки задач исследования, организацию исследований, требования к тестам. Информационно-поисковые системы, справочно-поисковой аппарат библиотеки (каталоги, картотека, справочные издания), Интернет-технологии. Формы записи прочитанного, педагогические наблюдения, контрольные испытания.

25. Объяснить роль восстановления после активной мышечной деятельности; перечислить признаки восстановления. Охарактеризовать средства восстановления спортивной работоспособности, особенности контроля за течением процесса восстановления. Предложить рациональный подбор восстановительных средств.

26. Представить физиологическую характеристику циклических видов спорта. Раскрыть механизмы энергообеспечения, кардиореспираторные особенности, изменения в крови, факторы утомления.

27. Объяснить особенности питания спортсменов. Раскрыть принципы сбалансированного и рационального питания. Объяснить особенности питьевого режима, витаминизации и применение пищевых добавок.

28. Охарактеризовать определение понятий «спортивная тренировка», «тренированность», «физическая подготовка», указать на цели и задачи спортивной тренировки, средства спортивной тренировки, разновидности тренировочных занятий.

29. Охарактеризовать показатели функционального состояния организма: ЧСС (частота сердечных сокращений), МОК (минутный объем крови) и МПК (максимальное потребление кислорода). Объяснить изменение этих показателей при мышечной работе различной интенсивности у тренированных и нетренированных людей.

30. Представить методы диагностики (тестирования) общей и специальной физической работоспособности; охарактеризовать виды входных воздействий.

31. Охарактеризовать основные параметры функционального состояния организма спортсмена; представить основные методы исследования функционального состояния. Проанализировать взаимосвязь функционального состояния организма и тренированности.

32. Охарактеризовать признаки устойчивой адаптации аппарата кровообращения спортсмена к динамическим нагрузкам; объяснить суть экономизации работы сердца; раскрыть понятие «спортивное сердце».

33. Дать определение понятий «спортивная форма» и «пик спортивной формы». Обосновать закономерности развития спортивной формы, фазовый характер приобретения спортивной формы, взаимосвязь механизма формирования спортивной формы с периодизацией годового цикла тренировки.

34. Представить модель современного урока физической культуры, раскрыть особенности организации частей урока с учетом различных возрастных групп занимающихся (1-4; 5-8; 9-11 классы).

35. Объяснить влияние общей и специальной разминки и предстартового состояния на физическую работоспособность. Раскрыть физиологические закономерности вработывания, его зависимость от уровня подготовленности и квалификации спортсмена.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 339 с.
4. Теория и методика физической культуры : в 2 т. : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевича. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
5. Теория и методика физической культуры : в 2 т. : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевича. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 478 с.
7. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 142 с.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 302 с.
3. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2012. – 237 с.
5. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
6. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2010. – 480 с.
7. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : курс лекций / Г. А. Макарова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2012. – 188 с.
8. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л. Д. Назаренко. – М. : Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.
9. Пономарев, Г. Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления : монография / Г. Н. Пономарев. – СПб. : Изд-во РГПУ им А. И. Герцена, 2003. – 262 с.

10. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с.

11. Хуббиев, Ш. З. Концепция экономизации физкультурной деятельности оздоровительной направленности : учеб.-метод. пособие / Ш. З. Хуббиев. – СПб. : ООО «Книжный Дом», 2007. – 304 с.

12. Якимович, В. С. Культура в мире спорта : монография / В. С. Якимович. – М. : Советский спорт, 2006. – 164 с.

Интернет-ресурсы

Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.

Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>.

Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>.

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.