

ПРОГРАММА
вступительных испытаний в магистратуру
по направлению 49.04.01 «Физическая культура»

МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА
49.04.01 «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта»

I. Требования к вступительному экзамену по направлению 49.04.01–
«Физическая культура» по магистерской программе: «Естественно-научные
проблемы физической культуры и спорта»

Вступительный экзамен по направлению должен выявить умения бакалавров использовать знания, полученные в процессе изучения дисциплин (медико-биологических, психолого-педагогических, гуманитарных, общепрофессиональных, социально-экономических и других) для решения практических задач в области физической культуры. Ответы на вопросы теории и практики физкультурно-спортивной деятельности должны содержать глубокое обоснование с позиций других дисциплин, связанных с квалификацией бакалавр физической культуры. Программа к вступительному экзамену по направлению составлена с учетом требований к уровню подготовки выпускников по направлению «034300 – Физическая культура» ФГОС ВПО от 24.01.2011 г., номер государственной регистрации № 181, квалификация – «Бакалавр по физической культуре».

В соответствии с изложенным, содержание Программы предусматривает преемственность по отношению к требованиям профессионально образовательной программы, включает основные разделы блоков дисциплин учебного плана, а также перечень вопросов вступительного экзамена по направлению без подробного раскрытия их тем, однако с указанием материалов каких дисциплин необходимо использовать при ответе. Программа вступительного экзамена обуславливает возможность организации ответов на вопросы билета, по логически построенной схеме, с учетом межпредметных связей, характеризующих общепрофессиональные: медико-биологические, психолого-педагогические, социально-экономические и др. особенности будущей профессиональной деятельности.

Проблемные вопросы, выносимые на вступительный экзамен, имеют комплексный характер и включают в себя различные (теоретические, медико-биологические, исторические, управленческие, организационно-методические и пр.) аспекты практики физкультурно-спортивной деятельности специалиста по физической культуре.

Экзаменационный билет включает в себя:

- теоретическую проблему по совокупности общепрофессиональных и специальных дисциплин;
- вопрос по технологии обучения в системе физического воспитания и спортивной тренировки;

- медико-биологический цикл: диагностика, регулирование, контроль функционального состояния организма занимающихся, управление и организация сферы физической культуры и спорта.

Контрольные задания вступительного экзамена должны содержать в экзаменационном билете не менее 2-х вопросов, составленных, как правило, из набора:

- общепрофессиональных дисциплин;
- психолого-педагогических дисциплин;
- дисциплин медико-биологического цикла.

Ответ должен быть научно обоснованным, опираться на соответствующие закономерности теории и практики ФКиС, логически увязанным, аргументированным, излагаться с учетом принятого понятийного аппарата.

II. Структура вступительного экзамена по направлению 49.04.01 «Физическая культура» (основные учебные модули)

ОУМ 01. Теория физической культуры и спорта (ОПД.Ф.09)

ОУМ 02. Основы научно-методической деятельности (ОПД.Р.01)

Медико-биологические дисциплины:

ОУМ 03. Физиология, Спортивная медицина, ЛФК (ОПД.Ф.02;06;07)

III. Содержание основных учебных модулей и их разделов

ОУМ 01. Теория физической культуры и спорта

Отправные определения проблематики курса теории физического воспитания.

Постановка задач.

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).

Теория ФК как учебная дисциплина представляет:

- введение в теорию ФК (учебный предмет, в котором определяются исходные категории, понятийный аппарат, методы исследования, функции и формирование ФК);

- общие основы теории ФВ (раздел учебного предмета, который особое внимание уделяет характеристике определяющих черт и методов обучения и воспитания, высший тип организации социальной практики ФВ);

- характер типичных направлений и форм использования ФК в обществе (система общего образования, научной организации труда, в рамках ППФП, повседневного быта).

Принципы физического воспитания:

- принципы как исходные положения, отражающие ведущие закономерности - общесоциальные принципы: (оздоровительной направленности ФВ, связи с трудовой и военной подготовкой, всестороннего развития личности);

- общеметодические принципы (принцип доступности и индивидуализации, научности, непрерывности и системного чередования нагрузок отдыха);

- общепедагогические принципы (сознательности и активности, наглядности, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания).

Средства физического воспитания.

Постановка задачи.

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

Постановка задач

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 ФВ. Основы формирования навыка (мотивация, формирование знаний о сущности упражнения, создание полного представления о технике изучаемого упражнения по частям и в целом).

Двигательные (физические) качества

Постановка задач

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

Постановка задач

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

Постановка задач. Определение понятия.

1-й этап – 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.

2-й этап – 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).

3-й этап – 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.

Постановка задач.

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 гимнастики, 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 деятельность 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 (разнообразие 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 соревновательного 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:

1. активизация функциональной системы организма (ЧСС, МПК, МОД и др.)
2. стабильность характеристик, обеспечивающих функции организма
3. нарушение баланса между запросом и его удовлетворением из-за утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений.

«Долговременная» адаптация и ее стадии:

1. мобилизация функциональных резервов организма спортсмена на основе суммарного эффекта тренировочных воздействий (многokrратно повторяющейся срочной адаптации)
2. структурные и функциональные преобразования в системах организма на фоне возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок
3. 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:

1. целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
2. эффект реализации возможностей спортсмена;
3. соразмерность развития основных двигательных (физических) качеств;
4. 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, технической 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.

ОУМ 02. 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.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУМ.03 Физиология, спортивная медицина, ЛФК

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, МПК 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.

Образ жизни – основной вопрос медицины. Определение понятий «Валеология», «ЗОЖ». Актуальные проблемы валеологии. Две сферы образа жизни. Основные факторы, влияющие на физическое состояние и здоровье человека. Содержание факторов ЗОЖ (физическая нагрузка, закаливание, режим сна, питания, труд и отдых, медицинская активность)

Вредные привычки и их воздействие на организм. Действия табака на организм. Главные «мишени». Потомство «кикошенового зачатия». Наркотики – что это такое: наркотики – мифы и реальность. Проблема потребления алкоголя. Причины употребления алкоголя. Стадии и формы опьянения и алкоголизма. Влияние алкоголя на системы организма.

Здоровье человека и окружающая среда. Нужно ли человеку быть здоровым: здоровье и факторы риска. Труд и здоровье. Профессия и здоровье, семья и здоровье. Стрессы в современном мире.

Основные проблемы, решаемые спортивной медициной и физиологией.

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. Становление, развитие, организация работы спортивной медицины. ВФ кабинеты, диспансеры задачи, структура, организация работы.

Основные формы и методы работы, применяемых в спортивной медицине. Врачебное обследование лиц, занимающихся ФКиС. Диспансеризация ведущих спортсменов, медицинское обеспечение соревнований и т.д. Оздоровительные, лечебные и профилактические мероприятия, врачебно-спортивная консультация, санитарно-просветительская работа среди спортсменов и пропаганда ФК среди населения, предупреждения спортивного травматизма.

Основные методы обследования занимающихся ФКиС. Врачебное обследование (первичное, повторное, дополнительное), медицинский и спортивный анализ, соматоскопия или внешний осмотр, калькация (ощупывания), перкуссия (выстукивание), аускультация (прослушивания), антропометрия, определение состояния нервной и СС систем, органов дыхания, пищеварения, выделения и т.д., проведение функциональных проб.

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. Методы определения функционального состояния организма. Взаимосвязь функционального состояния организма и тренированность.

Врачебный контроль за физическим воспитанием детей. Учет анатомо-физиологических особенностей детского организма на уроках ФК. Осмотры школьников. Распределение на группы. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки. Организация врачебного контроля за ФВ в школе влияние отдельных видов спорта на организм детей. Возрастная допустимость.

Средства восстановления спортивной работоспособности. Цель и задачи восстановления в спорте. Классификация восстановительных средств. Педагогические средства – чередование нагрузок, рациональное сочетание труда и отдыха, восстановительные дни, восстановительные тренировки. Восстановительное питание, сок. Физические средства – массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны. Медикаментозные средства – витамины, анаболические препараты (мази, растирания, негармональные). Психологические – беседы, внушение, гипноз, электросон).

Общие основы ЛФК. Что такое ЛФК? Задачи, средства и формы ЛФК. ЛФК как часть системы физического воспитания, как педагогический процесс. Особенности ЛФК, значение в комплексном лечении. Роль врача и методиста ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК.

Общая характеристика использования средств в ЛФК. Классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Характеристика основных средств, физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, игры). Способы дозировки нагрузки в ЛФК.

Методика ЛФК при различных заболеваниях. Характеристика заболеваний. Методика ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование и механизм лечебного действия физических упражнений. Механизм тонизирующего влияния, трофического действия, нормализации функций.

IV. Перечень вопросов, выносимых на вступительный экзамен в магистратуру

1. Выносливость как физическое качество, определение понятия «выносливость», виды выносливости. Современные средства и методы воспитания специальных видов выносливости.

2. Кровоток в артериях, капиллярах и венах. Перераспределение кровотока в покое и при физических нагрузках.

3. Физическое и психическое состояние как объект управления в спортивной тренировке. Факторы и критерии, определяющие физическое и психическое состояние спортсмена (здоровье, телосложение, уровень развития физических качеств, двигательный опыт, тип ЦНС). Формы и методы контроля физического и психического состояния (оперативный, текущий, поэтапный самоконтроль).

4. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Способы измерения ЧСС, ее величина в покое и при мышечной деятельности. Использование данных ЧСС для оценки интенсивности нагрузок, готовности к повторным нагрузкам.

5. Гибкость как физическое качество, определение понятия. Способы и средства измерения гибкости. Физиологические и морфологические основы гибкости (мышцы, суставы, связки). Изменения гибкости под воздействием различных условий. Методы воспитания гибкости (основные средства, дозировка, частота занятий).

6. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Методики изучения и формирования структурных компонентов личности спортсмена.

7. Двигательно-координационные способности (ДКС) как физическое качество, определение понятия. Частные (по отношению к ДКС) качества: равновесие, способность к рациональному расслаблению мышц, чувство пространства, времени, ритма. Средства и методы воспитания ДКС.

8. Психологические особенности личности тренера. Статус и ролевые функции тренера-преподавателя. Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен», конфликты во взаимоотношениях.

9. Сила как физическое качество, определение понятия, виды силы, факторы, определяющие проявление силовых способностей (передвигаемая масса, скорость движения, исходное положение тела, время мышечного напряжения, вес спортсмена). Средства и методы воспитания силы, классификация силовых нагрузок.

10. Основные факторы продуктивной педагогической деятельности тренера-преподавателя: знания (эрудиция), умения (конструктивные, организаторские, коммуникативные, дидактические, гностические,

двигательные), использование новых информационных технологий и инноваций.

11. Быстрота как физическое качество, определение понятия, виды быстроты (быстрота двигательной реакции, быстрота движений). Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания. Воспитание быстроты движений, характеристика основных средств и методов.

12. Педагогическое творчество тренера, особенности творческой личности тренера-преподавателя, сущность и сферы педагогического мастерства, уровни мастерства тренера, способы повышения профессионального мастерства.

13. Технические средства, используемые в подготовке спортсменов. Опыт и перспективы внедрения в практику современных информационных, коррекционных, адаптивных и других тренажерных устройств.

14. Участие двигательной, зрительной и вестибулярной систем в управлении движениями. Вестибулярные рефлексy как источник помех в освоении новых двигательных действий.

15. Содержание, формы и способы оценки готовности к соревновательной деятельности, способы контроля предсоревновательного состояния спортсмена. Правила моделирования предстоящих соревнований и предсоревновательной подготовки.

16. Цели и задачи информатизации в ФКиС. Использование информационных технологий для обеспечения контроля и индивидуального подхода в системе физического воспитания и спортивной подготовки.

17. Спортивная тактика, ее варианты и элементы, критерии тактического мастерства спортсмена. Тактические упражнения как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических умений и навыков. Роль технико-тактической подготовки в достижении спортивного результата.

18. Перетренированность и хроническое физическое перенапряжение, признаки, причины, профилактика, реабилитация. Роль врача и тренера в предупреждении перетренированности и перенапряжения.

19. Нагрузка 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.

20. Биомеханические характеристики тела человека и его движений. Кинематические и динамические характеристики. Задачи, содержание, средства, определяющие черты методики совершенствования и стабилизации, сформированных спортивно-технических навыков (особенность задач, расширение диапазона вариативности, увеличения «помехоустойчивости», «надежности»).

21. Мышечные волокна как морфофункциональные элементы нервно-мышечного аппарата. Свойства быстрых и медленных мышечных волокон (двигательных единиц), их количественное соотношение и роль в развитии физических качеств.

22. Спортивный травматизм. Классификация, причины, признаки. Травматический шок. Роль тренера, врача, спортсмена в профилактике травм. Травматизм в ИВС.
23. Теоретические и методические основы отбора и спортивной ориентации юных спортсменов. Отбор как система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и морфофункциональные методы обследования.
24. Этапная структура формирования двигательного навыка, особенности используемых средств и методов, последовательность обучения.
25. Принципы (закономерности) спортивной тренировки как важнейшие теоретико-методические положения, отражающие специфические особенности построения тренировочного процесса.
26. Влияние спорта на здоровье человека. Характер, частота, причины и особенности течения заболеваний у спортсменов. Роль тренера в предупреждении и реабилитации заболеваний.
27. Определение понятий «оперативный тренировочный эффект», «текущий тренировочный эффект», «кумулятивный тренировочный эффект», их взаимосвязь с принципом непрерывности тренировочного процесса.
28. Обосновать зависимость, увеличения функциональных возможностей организма занимающихся ФКиС от предъявляемых тренировочных нагрузок на примере реализации принципа: «единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок».
29. Наука в сфере физической культуры и спорта. Основная проблематика в области научных исследований. Система подготовки научно-педагогических кадров по ФКиС.
30. Влияние гипокинезии и гиподинамии на функциональное состояние человека. Физиологическое обоснование оздоровительных физических нагрузок у лиц разного возраста. Физиологическая характеристика различных средств физической культуры (ходьба, бег, плавание, ритмическая, атлетическая и утренняя гимнастика).
31. Методы научно-исследовательской работы. Формулировка задач исследования, организация исследования, требования к тестам. Информационно-поисковые системы, справочно-поисковой аппарат библиотеки (каталоги, картотека, справочные издания), Интернет - технологии. Формы записи прочитанного, педагогические наблюдения, контрольные испытания.
32. Восстановление после активной мышечной деятельности, признаки восстановления. Средства восстановления спортивной работоспособности. Контроль за течением процесса восстановления. Рациональный подбор восстановительных средств.
33. Общие закономерности построения тренировочных занятий в годовом цикле (макроцикле). Задачи, направленность и содержание средств спортивной тренировки в макроцикле (подготовительный, соревновательный, переходный) в группах начальной подготовки (2-3 год).

34. Физиологическая характеристика циклических видов спорта. Механизмы энергообеспечения, кардиореспираторные особенности, изменения в крови, факторы утомления
35. Питание спортсменов. Принципы сбалансированного и рационального питания, питьевой режим, витаминизация, пищевые добавки и их применение.
36. Определение понятий «спортивная тренировка», «тренированность», «физическая подготовка», цели и задачи спортивной тренировки, средства спортивной тренировки, разновидности тренировочных занятий.
37. Максимальный кислородный долг как показатель анаэробной производительности организма спортсмена. Значение анаэробной работоспособности (выносливости) в специфических видах спортивной специализации.
38. ЧСС, МОК и МПК как показатели функционального состояния организма. Изменение этих показателей при мышечной работе различной интенсивности у тренированных и нетренированных людей.
39. Определение понятия «спортивная форма», «пик спортивной формы», закономерности развития спортивной формы, фазовый характер приобретения спортивной формы, взаимосвязь механизма формирования спортивной формы с периодизацией годового цикла тренировки.
40. Структура урока физической культуры, особенности организации частей урока с учетом различных возрастных групп занимающихся (1-4; 5-8; 9-11 классы)
41. Закономерности циклового построения спортивной тренировки (принцип цикличности). Структура микро и мезоциклов, факторы, влияющие на структуру микро и мезоциклов, типы реакций организма спортсменов на нагрузку и отдых. Восстановление энергоресурсов (АТФ, КФ, гликоген и др.)
42. Понятие о рефлексе и рефлекторной дуге. Значение времени двигательной реакции (латентное время двигательной реакции) для оценки функционального состояния спортсмена в ИВС.
43. Водно-солевой режим спортсмена в дни соревнований в восстановительном периоде. Обоснуйте его физиологическую сущность.
44. В системе физического воспитания имеют место обще методические и специфические принципы физического воспитания. Обоснуйте их основное содержание и способы реализации в ходе уроков физической культуры.
45. Влияние общей и специальной разминки и предстартового состояния на физическую работоспособность. Физиологические закономерности вработывания, его зависимость от уровня подготовленности и квалификации спортсмена.

V. Критерии оценок

Определение качества ответа выпускника на вступительном экзамене характеризуется следующими критериями:

Оценка «отлично» может быть выставлена, если студент ответил на все вопросы, а содержание ответов на каждый из них свидетельствует об уверенных

и разносторонних знаниях, свободном владении профессиональной терминологией, понимает ее смысл, ответы соответствуют формулировкам проблем и программам ИГА.

Оценка «хорошо» - студент ответил на 2 вопроса, содержание ответов свидетельствует о достаточных и уверенных знаниях, свободно владеет и оперирует терминами, ответ на третий вопрос характеризуется тем, что имеет представление, однако, аргументировано обосновать его не может.

Оценка «удовлетворительно» - студент отвечает на два вопроса: один из них имеет полное решение, второй - студент имеет представление, однако, аргументировать и обосновать затрудняется, третий – не имеет ответа.

Оценка «неудовлетворительно» - ответы на все три вопроса свидетельствуют о слабых знаниях студента, непонимании общих закономерностей, на дополнительные вопросы отвечает неадекватно их постановке.

Список рекомендуемой литературы.

Основная литература.

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – м.: Академия, 2013 г.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре. – М.: Академия, 2013 г.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта. Издательство Академия, 2012. – 296 с.
4. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебное пособие для студентов вузов /С.В. Начинская. – Академия, 2012. – 240 с
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 240 с.
6. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - / Ю.В. Верхошанский, 3-е изд. доп. – М.: Советский спорт. – 2013 г.
7. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. Монография Л.П. Сергиенко. – М.: - Советский спорт, 2013 г. – 1048 с.

Дополнительная литература.

1. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск, 1997. – 220 с.
2. Детская спортивная медицина /под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахрах. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – С. 10-26.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя. М., ФиС, 19998 г.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика ФК. «АКАДЕМИЯ». 2000 г.
5. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте //Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 3. – С. 15-19.

6. Спортивная морфология. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /под ред. Дорохова Р.Н., Губа В.П. Изд-во: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
7. Теория и методика ФиС. Л.П. Матвеев. «ЛАНЬ». 2003 г. Холодов Ж.К.,
8. Тхазеплов А.М. Определение спортивной одаренности детей и подростков на основе учета соматического, функционального развития и биологического возраста. Учебно-методическое пособие. – Нальчик, 2008. – 126 с.
9. Тхазеплов А.М. Организация контроля подготовленности спортсменов в учебно-тренировочном процессе в различных видах спорта: Учебно-методическое пособие. Нальчик, 2008. – 54 с.
10. Тхоревский В.И. Физиология спорта. – М.: Советский спорт, 2000 г.;
11. Чумаков Б.Н. Валеология. М., ФиС, 1997 г.; Брехман И. Валеология – наука о здоровье; Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни. М., Мир, 1997 г.