

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
В.Н. Лесев

ПРОГРАММА
вступительных испытаний в магистратуру
по направлению 49.04.01 Физическая культура

МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА
«Естественнонаучные основы физической культуры и спорта»

Директор ИППиФСО

О.И. Михайленко

Руководитель магистерской программы

Т.Ю. Черкесов

Заведующий кафедрой ТиТФКиС

М.Н. Карданов

Нальчик - 2018 г.

1. Пояснительная записка

Программа вступительного испытания в магистратуру разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 49.04.01 Физическая культура (квалификация (степень) - магистр), магистерская программа «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта». Магистратура является ступенью высшего образования, следующая после бакалавриата и позволяющая углубить специализацию по определенному профессиональному направлению.

Магистерская программа по направлению 49.04.01 Физическая культура тесно связана с содержанием профиля «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» и направлением подготовки аспирантуры 49.06.01 Физическая культура и спорт, который исследует, наряду с другими, теоретические и научно-прикладные проблемы совершенствования системы профессионального физического воспитания, массового физкультурного движения, спорта инвалидов, физической реабилитации, оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. В соответствии с Правилами приема и Положением о вступительных и аттестационных испытаниях ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет», вступительные испытания при поступлении на 1 курс направления подготовки магистратуры 49.04.01 Физическая культура проводятся в форме устного (письменного) экзамена.

Целью вступительных испытаний является определение прочности и глубины профессиональных знаний у абитуриентов, поступающих в магистратуру по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», уровня их подготовленности к ведению самостоятельной научно-исследовательской работы. При этом, важной направленностью испытаний является оценка уровня общего кругозора и профессионального интеллекта будущего магистранта.

В процессе проведения вступительных испытаний оценка готовности осуществляется по следующим критериям: - владение понятийно-терминологическим аппаратом по выбранному направлению подготовки, а также всесторонность и глубина знаний по профилю подготовки; - общая грамотность речи, умение кратко и по существу ответить на теоретический вопрос, основанный на программах вступительных испытаний, способность доступно и ясно изложить мысли; - знания существующих в науке различных точек зрения по поставленным вопросам; - понимание неразрывной связи между теоретическими концепциями, идеями, представлениями и практической деятельностью; - умение вести дискуссию, в том числе понимание происходящих в России и мире процессов в соответствующей предметной области.

Требования (программный материал, экзаменационные вопросы) к вступительным испытаниям в магистратуру разработаны руководителями магистерских программ, кафедрой теории и технологии физической культуры и спорта, а результаты их оцениваются по 100-балльной системе (max - 100 баллов, min - 51 балл).

1. Цели и задачи вступительного испытания

Вступительное испытание в магистратуру направлено на выявление степени готовности абитуриентов к освоению магистерской программы «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта». В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по теоретическим и методическим основам физической культуры. Кроме того, проведение испытания содействует становлению специальной профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры.

2. Требования к вступительному экзамену по направлению 49.04.01 – «Физическая культура» по магистерской программе: «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» включают представления:

– о средствах самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

– о путях 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;

– о способах анализа научных исследований в сфере физической культуры и применении их результатов при решении конкретных исследовательских задач;

– об использовании возможностей физкультурной образовательной среды для решения исследовательских задач, в том числе, с использованием информационных технологий;

– об организации взаимодействия с родителями, коллегами, о включении во взаимодействие с социальными партнерами при решении актуальных социальнопедагогических задач в сфере физической культуры;

– о самообразовании в сфере физической культуры и формировании личной физической культуры для эффективного профессионального и личностного роста, о проектировании образовательного маршрута и профессиональной карьеры с учетом здорового образа жизни.

– о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребностях детей и подростков в сфере физической культуры, о спортивных достижениях личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития;

– о проектировании, 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 сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей и качества физкультурного образования, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;

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

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

В ходе экзамена также оцениваются следующие умения и навыки:

– изучения возможностей, потребностей, достижений 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;

– проектирования, реализации и оценивания результатов процесса обучения и воспитания с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности и специфике физической культуры;

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

– проектирования исследований в сфере физической культуры с использованием методов, соответствующих изучаемой проблематике, владеть методикой опытно-экспериментальной работы;

– изучения потенциальных возможностей и специфических социально-образовательных потребностей личности на различных возрастных этапах и проектирование индивидуальных программ социально-педагогического сопровождения физкультурного образования в различных социально-институциональных условиях;

– организации, реализации и оценивания результатов социально-педагогического процесса в сфере физической культуры с использованием известных технологий, адекватных общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития.

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.

Контрольные задания вступительного экзамена должны содержать в экзаменационном билете не менее 2-х вопросов, составленных, как правило, из блоков (модулей). Содержание основных учебных модулей и их разделов:

- общепрофессиональных дисциплин:

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.

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.

- психолого-педагогических дисциплин:

Программа предусматривает:

- изучение теоретико-методических основ и концептуальных позиций, раскрывающих сущность и содержание психологических и педагогических основ физической культуры и спорта;

- методов и средств психолого-педагогической диагностики личности;
- психологической структуры личности;
- психологической подготовки спортсменов и тренеров в различных условиях физкультурно-спортивной деятельности;
- педагогической технологии воспитательной деятельности средствами физической культуры и спорта;
- психолого-педагогических коммуникаций и конфликтологии в физкультурно-спортивной деятельности.

- дисциплин медико-биологического цикла:

- 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;

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

Перечень вопросов, выносимых на вступительный экзамен в магистратуру

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Гибкость как физическое качество, формы, средства и методы ее развития, критерии оценки и контроль.
3. Максимальный кислородный долг как показатель анаэробной производительности организма спортсмена. Значение анаэробной работоспособности (выносливости) в различных видах спорта.
4. Определение понятия «спортивная форма», «пик спортивной формы», закономерности развития и временной утраты спортивной формы.
5. Методы спортивного отбора, их характеристика.
6. Выносливость как физическое качество. Виды выносливости. Средства и методы воспитания выносливости.
7. Психофизическое состояние как объект управления в спортивной тренировке. Формы контроля и критерии, определяющие физическое и психическое состояние спортсмена.
8. Цели и задачи информатизации в ФКиС. Использование информационных технологий для обеспечения контроля в системе физического воспитания и спортивной подготовки.
9. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Методики изучения и формирования структурных компонентов личности спортсмена.
10. Спортивный травматизм. Классификация, причины, признаки. Травматический шок. Роль тренера, врача, спортсмена в профилактике травм.
11. Принципы (закономерности) спортивной тренировки как важнейшие теоретико-методические положения, отражающие специфические особенности построения тренировочного процесса.
12. Определение понятий «оперативный тренировочный эффект», «текущий тренировочный эффект», «кумулятивный тренировочный эффект», их взаимосвязь с принципом непрерывности тренировочного процесса.
13. Влияние спорта на здоровье человека. Характер, частота, причины и особенности течения заболеваний у спортсменов.
14. Характеристика мощности, эффективности и емкости механизмов энергообеспечения как критерия оценки подготовленности спортсменов. Характеристика аэробной системы энергообеспечения.
15. Характеристика специфических принципов в физическом воспитании.
16. Восстановление после активной мышечной деятельности, признаки восстановления. Средства восстановления спортивной работоспособности.
17. Общие закономерности построения тренировочных занятий в годовом цикле (макроцикле). Задачи, направленность и содержание средств спортивной тренировки в макроцикле.

18. Перетренированность и физическое перенапряжение, признаки, причины, профилактика, реабилитация. Роль врача и тренера в предупреждении перетренированности и перенапряжения.
19. Питание спортсменов. Принципы сбалансированного и рационального питания, питьевой режим, витаминизация, пищевые добавки и их применение.
20. Мышечные волокна как морфо-функциональные элементы нервно-мышечного аппарата. Свойства быстрых и медленных мышечных волокон, их роль в развитии физических качеств.
21. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса, параметры и критерии оценки нагрузок.
22. Определение понятий «спортивная тренировка», «тренированность», цели, задачи и средства спортивной тренировки.
23. 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.
24. Теоретические и методические основы системы отбора и спортивной ориентации юных спортсменов.
25. Этапная структура формирования двигательного навыка, особенности используемых средств и методов, последовательность обучения.
26. ЧСС, МОК и МПК как показатели функционального состояния организма. Изменение этих показателей при мышечной работе различной интенсивности.
27. Система менеджмента (управления), функции и функциональные разновидности менеджмента в физической культуре и спорте.
28. Особенности организации подготовки к соревнованиям в условиях среднегорья. Характеристика адаптации и реадaptации организма спортсмена к этим условиям.
29. Содержание, формы и способы оценки готовности к соревновательной деятельности, способы контроля готовности спортсмена к соревнованиям.
30. Основные факторы продуктивной педагогической деятельности тренера-преподавателя: конструктивные, когнитивные, организаторские, коммуникативные, дидактические, гностические.
31. Сила как физическое качество, виды, средства и методы воспитания силовых способностей. Критерии оценки.
32. Быстрота как физическое качество. Виды быстроты. Средства и методы развития быстроты. Критерии оценки.
33. Психологические особенности личности тренера. Статус и ролевые функции тренера-преподавателя. Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен».
34. Двигательно-координационные способности (ДКС). Разновидности, характеристика. Средства и методы воспитания ДКС.
35. Кровоток в артериях, капиллярах и венах. Перераспределение кровотока в покое и при физических нагрузках.
36. Биомеханические характеристики движений человека. Кинематические и динамические характеристики.

37. Спортивная тактика, ее варианты, формы и элементы, критерии тактического мастерства спортсмена.
38. Порядок организации и проведения соревнований различных категорий (характеристика Положения о соревновании, систем розыгрыша).
39. Распространение допинга в спорте. ВАДА, ее функции в борьбе с применением допинга в спорте.
40. Характеристика конфликтов и особенности их проявления в спорте. Стратегия поведения в конфликте.
41. Основные генетические понятия: генетика, генотип, фенотип, ген, хромосома, геном, ДНК, РНК, генетический код, их характеристика.

Критерии оценок

Определение качества ответа выпускника на вступительном экзамене характеризуется следующими критериями:

Оценка «отлично» может быть выставлена, если абитуриент ответил на все вопросы, а содержание ответов на каждый из них свидетельствует об уверенных и разносторонних знаниях, свободном владении профессиональной терминологией, понимает ее смысл.

Оценка «хорошо» - абитуриент полно 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» - абитуриент 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 абитуриента, непонимании общих закономерностей, на дополнительные вопросы отвечает неадекватно их постановке.

Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., А. Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – м.: Академия, 2013 г.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре. – М.: Академия, 2013 г.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта. Издательство Академия, 2012. – 296 с.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: «Советский спорт», 2010. - 340 с.
6. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебное пособие для студентов вузов /С.В. Начинская. – Академия, 2012. – 240 с
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 240 с.
8. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - / Ю.В. Верхошанский, 3-е изд. доп. – М.: Советский спорт. – 2013 г.
9. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. Монография Л.П. Сергиенко. – М.: - Советский спорт, 2013 г. – 1048 с.
10. Федотова, Е. Л. Информационные технологии в науке и образовании: учеб. пособие / Е.Л. Федотова, А. А. Федотов. - М.: ИД "ФОРУМ": ИНФРА-М, 2011. - 335 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. Лубышева, Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога: учебное пособие / Л.И. Лубышева, В.А. Магин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2005. - 191 с.
6. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте //Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 3. – С. 15-19.
7. Спортивная морфология. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /под ред. Дорохова Р.Н., Губа В.П. Изд-во: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
8. Теория и методика ФиС. Л.П. Матвеев. «ЛАНЬ». 2003 г. Холодов Ж.К.,
9. 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.
10. Тхазеплов А.М. Организация контроля подготовленности спортсменов в учебно-тренировочном процессе в различных видах спорта: Учебно-методическое пособие. Нальчик, 2008. – 54 с.
11. Тхоревский В.И. Физиология спорта. – М.: Советский спорт, 2000 г.;
12. 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.