

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Вятский государственный университет»**  
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,  
Ректор ВятГУ



 В.Н. Пугач

Протокол заседания  
Приемной комиссии  
от 28.09.2018 № 18

**ПРОГРАММА**  
**ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
по образовательной программе магистратуры  
49.04.01 «Физическая культура. Тренер»

Киров, 2018

## 1. Пояснительная записка

### Программа вступительного испытания

Программа вступительного испытания включает материалы для проверки знаний и компетенций, поступающих в магистратуру по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура «Тренер».

Цель вступительного испытания: определить степень освоения поступающими в магистратуру системы базовых знаний по физической культуре, полученными ими при профессиональной подготовке или в процессе самостоятельной работы, включающих знание методологических основ, фундаментальных теорий, концепций, а также закономерностей и фактов физической культуры «Тренер», необходимых для обучения по программе магистратуры.

Задачи вступительного испытания:

- проверить знание методологических основ теории физического воспитания и спорта;
- выявить способность к методологическому анализу основных понятий и концепций в теории и методике физической культуры и спорта;
- установить степень подготовленности поступающих к проведению исследований в области физической культуры и спорта.

Требования к поступающему:

Должен знать:

1. Особенности теории и методики физической культуры и спорта.
2. Физиологические основы физической культуры и спорта.

Должен уметь:

1. Проводить методологический анализ основных понятий и теорий в области физической культуры и спорта.
2. Анализировать актуальные проблемы и достижения в области физической культуры и спорта.

Должен владеть:

1. Исследовательскими навыками, включающими навыки применения современных методов математической обработки данных.
2. Представлениями о возможных способах и формах организации физической культуры и спорта.

Программа вступительного испытания предполагает выявление у поступающих наличие базовых общекультурных и профессиональных компетенций.

Вступительный экзамен по направлению должен выявить умения магистрантов 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 и спорта. Ответы на вопросы теории и методики физической культуры и спорта должны содержать глубокое обоснование с позиций других дисциплин, связанных с квалификацией магистр физической культуры и спорта.

В соответствии с изложенным, содержание Программы предусматривает преимущество по отношению к требованиям профессионально-образовательной программы, включает основные разделы блоков дисциплин учебного плана, а также перечень вопросов вступительного экзамена по специальности 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.

Проблемы, выносимые на вступительный экзамен, имеют комплексный характер и включают в себя различные (теоретические, медико-биологические, исторические, управленческие, организационно-методические и пр.) аспекты практики магистранта по физической культуре.

Контрольные задания вступительного экзамена должны содержать в экзаменационном билете не менее 3-х вопросов, составленных, как правило, из набора:

Теория и методика физической культуры и спорта.

Основы научно-методической деятельности.

Медико-биологические дисциплины:

Физиология физического воспитания и спорта,

Спортивная медицина, ЛФК.

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

## 2. Содержание программы вступительного испытания

### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

#### **Тема 1.1. *Отправные определения проблематики курса теории физического воспитания человека.***

Определение понятий «физическое воспитание», «физическое упражнение», «спорт». 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.

#### **Тема 1.2. *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).

#### **Тема 1.3. *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).

#### **Тема 1.4. *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).

### **Тема 1.5. 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.

### **Тема 1.6. 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 ФВ. Основы формирования навыка (мотивация, формирование знаний о сущности упражнения, создание полного представления о технике изучаемого упражнения по частям и в целом).

### **Тема 1.7. 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 одиночного 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).

### **Тема 1.8. 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.

### **Тема 1.9. Структура обучения двигательным действиям**

*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).

### **Тема 1.10. 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 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.

### **Тема 1.11. 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.

### **Тема 1.12. 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.)

### **Тема 1.13. 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 (многократно 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.

#### **Тема 1.14. 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

#### **Тема 1.15. 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.

#### ***Тема 1.16. Роль целевого планирования в системе многолетней подготовки спортсмена***

Цели, задачи, содержание, определяющие этапы, 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.

## **Раздел 2. Основы научно-методической деятельности**

### **Тема 2.1. Организация исследования**

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.

### **Тема 2.2. Педагогический эксперимент**

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

### **Тема 2.3. Педагогическое наблюдение**

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).

### **Тема 2.4 Метод хронометрирования**

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.

## **Раздел 3. Медико-биологические дисциплины**

### **Тема 3.1. 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.

### **Тема 3.2. 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 работа, 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).

### **Тема 3.3 Лечебная физическая культура**

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.

### **3. Методические указания по подготовке к вступительному испытанию**

Вступительное испытание проводится в письменной форме (тестирование). Каждый тест содержит 20 вопросов, относящихся к разным разделам программы вступительного испытания.

При подготовке к вступительному испытанию особое внимание следует уделить чтению рекомендованной литературы, в ходе которого следует обобщить и систематизировать имеющиеся знания.

Вступительный экзамен для магистратуры включает ключевые и практически значимые вопросы по дисциплинам общепрофессиональной и специальной подготовки.

## **4. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **4.1. Перечень основной литературы**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры . – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика ФКиС. – М.:Академия, 2009.
3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 480 с.
4. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению 032100 Физ. культура / Г. Д. Горбунов. - [4-е изд., испр. и доп.]. - М. : Сов. спорт, 2012. - 312 с.
5. Серова, Лидия Константиновна. Профессиональный отбор в спорте [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Л. К. Серова. - М. : Человек, 2011. - 160 с.
6. Югова, Елена Анатольевна. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учеб. для студ. вузов [квалификация "Бакалавр"] / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. - М. : Академия, 2011. - 336 с.

7. Максимов, Игорь Борисович. Прикладная теория информационного обеспечения медико-биологических исследований [Текст] : [монография] / И. Б. Максимов, В. П. Столяр, А. В. Богомолов. - М. : БИНОМ, 2013. - 312 с.

#### 4.2. Перечень дополнительной литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК. – «ЛАНЬ», 2003 г.
2. Матвеев Л.П. Очерки по теории ФКиС. – М.: ФиС, 2004. – С. 39-46; 3. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – С. 21-37.
4. Врублевский Е.П., Лихачева О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита. – М.: ФиС, 2006.
5. Чумаков Б.Н. Валеология. – М.: ФиС, 1997.
6. Тхоревский В.И. Физиология спорта. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Дубровский В.И. Спорт. Медицина. – М., 1998.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М., 2001.
9. Попов С. Н. Физическая реабилитация. – Ростов-на-Дону, 1999. 10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.

#### 5. Перечень вопросов к экзамену

1. Особенности психофизиологического развития детей раннего возраста. Цель, задачи, средства и формы физического воспитания детей раннего возраста (1-3 года). Учет ведущего вида деятельности при организации физического воспитания детей в раннем возрасте.
2. Особенности психофизиологического развития детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства и формы физического воспитания детей дошкольного возраста (3-7 лет). Учет ведущего вида деятельности при организации физического воспитания дошкольника.
3. Особенности психофизиологического развития детей младшего школьного возраста. Цель, задачи, средства и формы физического воспитания детей младшего школьного возраста (1-4 классы). Учет ведущего вида деятельности при организации физического воспитания младшего школьника.
4. Психофизиологическое развитие детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (5-8 классы). Основные проявления кризиса подросткового возраста. Учет особенностей проявления ведущих видов деятельности подросткового возраста при организации физического воспитания.
5. Особенности психофизиологического развития в ранней юности. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (9-11 классы). Формирование личности детей в процессе занятий физической культурой.
6. Физическое воспитание детей подготовительной и специальной медицинских групп. Учет морфо-функционального состояния и психологических особенностей детей в процессе занятий по физическому воспитанию. Методы психолого-педагогического изучения занимающихся.
7. Формы организации физического воспитания в школе. Взаимосвязь двигательной активности, психического развития и состояния здоровья школьников.
8. Урок – основная форма организации занятий. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

9. Психолого-педагогическое и физиологическое обоснование структуры урока физической культуры.

10. Общие и частные задачи урока физической культуры. Оздоровительная направленность урока физической культуры. Комплексное решение образовательных, воспитательных и развивающих задач.

11. Задачи, средства, психолого-педагогические и физиологические особенности проведения подготовительной части урока.

12. Задачи, средства, методические основы, психолого-педагогические и физиологические особенности проведения основной части урока.

13. Задачи, средства, психолого-педагогические и физиологические особенности проведения заключительной части урока.

14. Психолого-педагогические, физиологические и методические подходы к классификации занятий урочного типа.

15. Словесные и наглядные методы обучения на уроках физической культуры. Роль второй сигнальной системы в формировании двигательных умений и навыков. Возрастные особенности применения словесных и наглядных методов обучения.

16. Специфические методы обучения на уроках физической культуры. Учет возрастных и индивидуальных особенностей их применения. Методический прием как способ повышения эффективности обучения.

17. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка.

18. Задачи, средства, методы первого этапа обучения.

19. Задачи, средства, методы второго этапа обучения. Освоение двигательного действия на уровне умения.

20. Задачи, средства, методы третьего этапа обучения. Освоение двигательного действия на уровне навыка.

21. Интергальное совершенствование навыков и физических качеств. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).

22. Выбор методов организации деятельности занимающихся на уроке с учетом физиологических и психолого-педагогических задач урока.

23. Дозирование физических нагрузок на уроке физической культуры. Учет индивидуальных, возрастных, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

24. Общая и моторная плотность урока физической культуры. Физиологическая (пульсовая) кривая физической нагрузки на уроках физической культуры различной направленности.

25. Личность преподавателя физической культуры, требования к его профессионализму, способностям, подготовленности, мастерству и уровню здоровья. Условия формирования авторитета.

26. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе. Учет возрастных этапов развития физических, психических качеств, двигательной подготовленности и состояния здоровья школьников.

27. Общий план работы по физическому воспитанию в школе. Психолого-педагогические требования к его составлению.

28. Годовой план-график прохождения учебного материала и тематический план на четверть. Характеристика упражнений, представленных в школьной программе по физической культуре в школе, их преемственность.

29. План-конспект урока физической культуры. Отражение основных и частных задач при оформлении структурных компонентов плана.

30. Педагогический контроль как способ получения информации о состоянии процесса физического воспитания в школе. Виды контроля. Документы учета в физическом воспитании.

31. Методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности учащихся. Контрольные тесты как инструмент оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся.

32. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры. Оценка как инструмент контроля за качеством знаний, умений и навыков занимающихся.

33. Характеристика элементов двигательного режима школьников. Психолого-педагогические и физиолого-гигиенические условия их реализации.

34. Особенности психофизиологического развития в юношеском возрасте. Физическое воспитание студенческой молодежи. Формирование личности студента в процессе занятий физической культурой.

35. Физическое воспитание взрослого населения. Особенности психофизиологического развития различных возрастных групп. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации в процессе занятий физической культурой.

36. Понятийный аппарат спорта. Соревновательная деятельность, ее психофизиологические особенности, разновидности и элементы. Классификация соревнований.

37. Социально-психологические функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения (массовых и высших достижений). Развитие личности в процессе спортивной деятельности.

38. Адаптация организма спортсмена к нагрузке. Утомление и восстановление, их взаимосвязь. Медико-биологические аспекты повышения тренированности. Психолого-педагогические условия эффективности тренировки.

39. Компоненты тренировочной нагрузки и их взаимодействие в различных методах тренировки. Дать обоснование с психолого-педагогических и физиологических аспектов тренировки.

40. Тренировочный эффект, его разновидности и характеристика. Условия получения и реализации кумулятивного долговременного тренировочного эффекта. Мотивационные установки в процессе тренировочной деятельности.

41. Системное представление о подготовке спортсменов. Требования к спортсменам и спортивной подготовке в течение многолетнего тренировочного процесса. Психолого-педагогические и физиологические особенности занятий на различных этапах подготовки.

42. Спортивно-техническая подготовка. Понятие о технической подготовке спортсмена. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Средства и методы в технической подготовке спортсмена. Влияние типологических особенностей личности на овладение техникой спортивных действий.

43. Спортивно-тактическая подготовка. Средства и методы тактической подготовки. Психологическое обеспечение тактической подготовки.

44. Физическая подготовка. Виды и средства физической подготовки. Ее роль в многолетнем тренировочном процессе. Морфофункциональные и психолого-педагогические особенности тренирующихся на различных этапах многолетней подготовки.

45. Задачи, средства и методы развития силы. Возрастные периоды развития силы. Тесты для определения уровня развития силы.

46. Задачи, средства и методы развития быстроты. Возрастные периоды развития быстроты. Тесты для определения уровня развития быстроты.

47. Задачи, средства и методы развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.

48. Задачи, средства и методы развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Тесты для определения уровня развития гибкости.

49. Задачи, средства и методы развития координационных способностей. Возрастные особенности проявления. Тесты для определения уровня развития координационных способностей.

50. Психологическая подготовка спортсмена. Значение психофизиологических качеств и психорегуляции в различных видах спорта. Различные предстартовые состояния спортсменов. Средства и методы воздействия на психику спортсменов.

51. Спортивная форма. Физиологические и психологические закономерности ее развития. Условия достижения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

52. Психофизиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности (предстартовые эмоциональные состояния спортсменов, роль разминки и ее зависимость от возраста и подготовленности спортсменов). Утомление и переутомление.

53. Основы спортивной тренировки: цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки. Психологическое и физиологическое обоснование спортивной тренировки.

54. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Соответствие средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов. Тесты для определения срочного и отсроченного эффекта тренировки.

55. Принцип направленности к высшим достижениям углубленной специализации и индивидуализации. Психолого-педагогические условия формирования мотивационных установок на достижение максимальных результатов.

56. Принцип непрерывности тренировочного процесса, взаимосвязь работы и отдыха. Учет гетерохронности восстановления и последовательности чередования тренировочных нагрузок. Эмоциональное перенапряжение и его профилактика.

57. Принцип волнообразности и вариативности динамики нагрузок. Различные варианты волн планирования тренировочных нагрузок и их значение. Методы психодиагностики в спортивной тренировке.

58. Структура и формы тренировочного занятия и методика его построения (последовательность решения задач). Тренировочные и соревновательные нагрузки, объем и интенсивность, типы тренировочных занятий. Психофизиологические особенности моделирования спортивной деятельности.

59. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Психолого-педагогические условия подготовки к соревнованиям. Основные документы для проведения соревнований и их краткая характеристика.



60. Психолого-педагогическое и физиологическое обоснование цикличности тренировочного процесса. Варианты тренировочных циклов и основные закономерности их планирования.

61. Периодизация спортивной тренировки в больших циклах – макроциклах (годовых, полугодовых). Модели годовых циклов при многоцикловом планировании и основные преимущества такого планирования. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения в процессе круглогодичной тренировки.

62. Параметры и последовательность планирования тренировочных нагрузок в микроцикле, типы микроциклов и их характеристика.

63. Построение тренировки в средних циклах – мезоциклах. Основные типы мезоциклов и их характеристика. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей спортсмена.

64. Особенности организации тренировочного процесса с женщинами и детьми. Дать обоснование с психолого-педагогических и физиологических точек зрения.

65. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов.

66. Учет психофизиологических особенностей занимающихся. Технология планирования в спорте. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Документы планирования и их краткая характеристика. Основы планирования психологической подготовки.

67. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Виды и формы контроля, методы контроля. Учет в процессе спортивной тренировки.

68. Восстановительные мероприятия в спорте. Дать характеристику педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

69. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных школ. Основные документы учета деятельности ДЮСШ.

Деятельность тренера по виду спорта. Требования к его профессиональным и личностным качествам.

## **6. Порядок проведения вступительного испытания**

Вступительное испытание проводится в форме письменного бланкового тестирования.

Шкала оценивания – 100-балльная.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 40.

Время работы с тестом – 45 минут.