

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе

_____ И.О. Петрищев
« _____ » _____ 2016 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Программа для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
«Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки»

очная/заочная форма обучения

Квалификация магистр

Составители:

Костюнина Л.И.,
доктор педагогических наук,
профессор
Назаренко Л.Д.,
доктор педагогических наук,
профессор
Тимошина И.Н.,
доктор педагогических наук,
профессор

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры
и спорта, протокол №.1 от «19» сентября 2016 г.

Ульяновск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень магистратуры), утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации от 21 ноября 2014 года (номер государственной регистрации 1505), а также с требованиями, предъявляемыми к профессиональной подготовленности выпускника по направлению бакалавра 050100 Педагогическое образование, профиль Физическая культура.

Магистерская программа «Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки» предусматривает подготовку высококвалифицированных специалистов сферы физической культуры и спорта, способных работать в учебных заведениях различного уровня; осуществлять свою практическую деятельность с использованием современных технологий физического воспитания и спортивной подготовки; владеющих навыками проектирования, планирования физкультурно-спортивной деятельности и управления спортивными организациями на федеральном, региональном и муниципальном (локальном) уровнях.

Лица, желающие освоить программу специализированной подготовки магистра, должны иметь высшее образование определенной ступени «бакалавр», «специалист» или «магистр», подтвержденное документом государственного образца.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Целью проведения вступительного испытания является выявление степени готовности абитуриентов к освоению магистерской программы «Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки». В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания по теоретико-методическим и биологическим основам физического воспитания и спорта, выявляются мотивы, уровень профессиональных знаний, склонность к научно-исследовательской работе.

Задачами вступительного испытания является выявление:

- степени сформированности комплексной системы знаний о биологических основах физического воспитания и спорта;
- степени сформированности специальных знаний о закономерностях развития системы физического воспитания и спортивной подготовки, теоретико-методических подходах к развитию двигательных качеств и формированию двигательных навыков, дидактических возможностях различных методов и средств физического воспитания и спортивной тренировки;
- умения связывать теоретические и практические вопросы физического воспитания и спортивной тренировки в системе организации эффективного управления данными процессами на уровне образовательной организации, региональном, федеральном уровне;
- степени владения понятийно-категориальным аппаратом, необходимым для самостоятельного восприятия, осмысления и усвоения знаний в области физической культуры и спорта.

2. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

Поступающий в магистратуру должен продемонстрировать:

- понимание социальной сущности и значимости своей профессии, основные проблемы дисциплин, определяющих конкретную область физкультурно-спортивной деятельности;
- знания в области организационно-структурных и управленческих подходов к планированию системы физического воспитания и спортивной подготовки;

- знания о путях достижения должного уровня физической подготовленности, различных возрастных групп населения, средствах и методах развития физических качеств, планирования процесса многолетней спортивной тренировки;
- умение применять полученные знания для раскрытия основных положений физического воспитания и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке.

3. ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ И ЕГО ПРОЦЕДУРА

Вступительное испытание состоит из 2 частей:

- письменный экзамен;
- собеседование.

3.1. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

Проводится в форме бланкового тестирования. На подготовку ответов по тестовым заданиям отводится два академических часа (90 минут). По результатам письменного экзамена выставляется оценка: по 40 тестовым заданиям закрытого типа (максимально 40 баллов); по тестам открытого типа (свободное изложение 2 экзаменационных вопросов, до 20 баллов по каждому вопросу, максимально 40 баллов).

Требования к вступительному испытанию в форме письменного экзамена

Поступающий должен подтвердить знания в области физиологии спорта, общих профессиональных и специальных дисциплин, на уровне требований основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование, профиль Физическая культура. Студент должен иметь сформированное научное мировоззрение и продемонстрировать на вступительных экзаменах знание и владение:

- системой научных психолого-педагогических понятий;
- современными методами психолого-педагогических, физиологических исследований;
- средствами и методами управления и преподавания физической культуры и спорта.

Порядок проведения вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в письменной форме и состоит из двух частей: I часть – включает ответы, на тестовые задания закрытого типа (40 тестовых заданий по физиологии спорта); II часть – выполнение заданий открытого типа (свободное изложение 2 экзаменационных вопросов по теории методике физического воспитания и спорта), которые позволят определить качество усвоения знаний теоретико-методических, биологических основ физической культуры и спорта, уровень практико-ориентированных умений по проблеме управления образованием в сфере физической культуры и эффективной организации системой спортивной подготовки.

Проведению экзамена предшествует консультация по дисциплинам (разделам дисциплин, темам), входящим в его программу. Тип и характер заданий доводятся до сведения студентов заранее, на информационном сайте университета.

Во время проведения экзамена выпускникам разрешается пользоваться справочной литературой, необходимой для качественного выполнения задания.

Порядок подготовки и сдачи экзамена:

1. подготовка к ответу студента - 2 академических часа (90 минут);
2. представление бланка ответов экзаменационной комиссии;
3. ответы на дополнительные вопросы членов комиссии по второй части экзаменационного билета (вопросы по заданиям открытого типа).

Критерии оценивания

Критерии оценки, выставляемой по итогам вступительного испытания:

1. Оценка выставляется за 1 блок тестовых вопросов закрытого типа (каждое тестовое задание оценивается в 1 балл, максимальная оценка – 40 баллов).

2. Оценка выставляется за 2 блок тестовых вопросов открытого типа (2 вопроса – каждый оценивается из 20 баллов, оценка формируется с учетом качества раскрытия экзаменационного вопроса в письменном изложении и характера ответов на дополнительные вопросы, максимальная оценка – 40 баллов).

3. Полученные баллы суммируются, максимальная оценка письменного экзамена 80 баллов

Критерии оценки ответа по вопросам открытого типа

Оценка (баллы)	Критерии оценивания
20	студент демонстрирует глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, владеет понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения; грамотно, логично излагает ответ в быстром или умеренном темпе;
16	студент вполне освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале осознанно применяет знания для решения практических задач грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;
12	студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;
Менее 8 баллов	студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПИСЬМЕННОГО ЭКЗАМЕНА

1. **Физиологическая классификация и общая характеристика физических упражнений.** Характеристика циклических и ациклических упражнений, аэробные и анаэробные упражнения. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

2. **Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.** Предстартовое и стартовое состояния, разминка, вработывание, истинное и кажущееся устойчивые состояния, характеристика «мертвой точки» и «второго дыхания». Фаза сниженной работоспособности: утомление, его механизмы, теории утомления, значение утомления в развитии состояния тренированности. Фаза восстановления работоспособности (Закон суперкомпенсации). Пути повышения работоспособности, проблема стимуляторов. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Система кровообращения и тепловая адаптация. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Утомление и работоспособность. Утомление человека и его виды. Защитная функция утомления. Проявления утомления в избранной физкультурно-спортивной деятельности. Механизмы утомления.

3. **Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Восстановление.** Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность,

конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы.

4. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Особенности системных механизмов управления движениями. Роль афферентного синтеза, памяти и эмоций, механизма экстраполяции. Фазы формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и стабилизации). Соматические и вегетативные компоненты двигательного навыка. Основные умения и навыки. Умение использовать дополнительную и срочную информации для совершенствования техники спортивных движений.

5. Физиологические механизмы развития физических качеств. Классификации нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические основы развития выносливости, определение понятия. Аэробные возможности организма, МПК и его максимальные возможности. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Сенсорные и исполнительные компоненты двигательного навыка.

6. Понятие о мышечной работе. Физиологические показатели тренированности Характеристика спортивной формы. Реакции сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем при нагрузках в различных зонах мощности, выполняемой физической нагрузки. Механизмы и сущность тренировочного процесса. Характеристика периодов тренировочного цикла. Методики повышения интенсивности тренировочных занятий.

7. Понятие об адаптации к тренировочным нагрузкам, различным факторам окружающей среды. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

8. Физиологическая характеристика урока физической культуры. Возрастные особенности формирования навыков и развитие двигательных качеств. Функциональные изменения в организме детей на уроке физической культуры. Функциональный контроль за величиной нагрузки на уроках физической культуры.

9. Основные методы психолого-педагогического, медицинского обследования занимающихся ФК и С. Физическое развитие и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебное обследование. медицинский и спортивный анализ, соматоскопия или внешний осмотр, антропометрия, определение состояния нервной и СС систем, органов дыхания, пищеварения, выделения и т.д., проведение функциональных проб. Понятие о физическом развитии и функциональном состоянии организма спортсмена. Методы исследования физического развития и функционального состояния. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта. Методы определения функционального состояния организма. Взаимосвязь функционального состояния организма и тренированности.

10. Физическая культура как общественное явление. Система физического воспитания РФ. Определение понятий «физическое воспитание», «физическая культура», «спорт». Понятие физической культуры. Формы, функции (оздоровительная, воспитательная, рекреационно-реабилитационная) и виды физической культуры. Физическое воспитание как одно из основных форм ФК. Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика звеньев и основ системы физического воспитания. Становление и развитие общей теории физического воспитания. Характеристика форм физического воспитания, разнообразие форм. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дошкольного образования. Спорт как составляющая системы физической культуры.

11. Спорт в системе физической культуры. Сущность и функции спорта. Возникновение и состояние современного спорта. Функции спорта в обществе.

Классификация видов спорта. Соревнования как основа спортивной деятельности. Спорт как зрелище, эстетика спорта. Функции спорта – социальные, экономические, пропагандистские, специфические и прикладные.

12. Организационная структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Государственные органы управления физической культурой и спортом. Функции Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ. Общественные органы управления физической культурой и спортом. Функции национального олимпийского комитета РФ, федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ассоциаций.

13. Классификация и содержание средств, методов и форм физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения, двигательные действия, движения как главные компоненты физической активности, как основа достижения цели и решения задач физического воспитания всех слоев населения, каждого отдельного человека. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды для повышения эффективности физических упражнений.

14. Понятия: метод, методический прием, методика, классификация методов. Характеристика методов обучения в физическом воспитании и спорте. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Методы словесного воздействия; средства и методы обеспечения наглядности. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательные. Требования к методам. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве.

15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнения. Регламентация нагрузки и отдыха. Классификация нагрузок, типы отдыха.

16. Формирование двигательных умений, навыков, и специальных знаний в процессе физического воспитания. Этапы обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапа обучения. 1 этап: ознакомление, создание представления: задачи, средства, методы. 2 этап: начальное разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. 3 этап: закрепление: и совершенствование: задачи средства, методы освоение двигательного действия на уровне навыка. 4 этап: интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариантных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний на уровне умений высокого порядка. Формирование специальных знаний в процессе обучения. Содержание знаний сведений о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека.

17. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая /эталонная/ техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная /ведущая/, заключительная /завершающая/. Критерии оценки эффективности техники

18. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. 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 и др.). Общепедагогические принципы (сознательности и активности,

наглядности, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания). Характеристика принципов физического воспитания и спортивной тренировки. Принципы сознательности и активности: П.Ф. Лесгафт о принципе; осмысление сущности двигательной активности; психофизиологический механизм принципа; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания; особенность реализации при обучении детей. П.Ф. Лесгафт о принципе наглядности при обучении детей. Принцип систематичности: использование эффекта сверхвосстановления для развития функциональных возможностей. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности. Содержание методических правил «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», их реализация путем усложнения и расширения объема двигательных и тактических умений. Принцип постепенности (постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей, определение меры доступного, увеличение объема и интенсивности нагрузки). Значение принципа прочности приобретаемых специальных знаний, умений и навыков. Принцип индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития способностей личности).

19. Развитие физических качеств индивида в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Определение понятия физических /двигательных/ качеств, их характеристика. Силовые качества: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства, методы. Сенситивные периоды развития мышечной силы. Контрольные упражнения /тесты/ для определения уровня развития силы. Скоростные качества: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты. Контрольные упражнения /тесты/ для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления, соотношение понятий утомление - выносливость, виды проявления выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства, и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости, возрастные периоды развития выносливости. Гибкость: /подвижность в суставах/: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика развития гибкости: средства, методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость: /координационные способности/: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости, задачи средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

20. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Цель, задачи и особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Особенности развития детей дошкольного возраста, значение и задачи физического воспитания. Формы организации и особенности методики занятий физическими упражнениями в ДОУ.

21. Физическое воспитание школьников. Цель, задачи и особенности физического воспитания школьников. Значение и задачи физической культуры в школе. Характеристика понятий «физическая культура в школе», «система физического воспитания детей». Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Характеристика школьных программ по физической культуре. Комплексная программа (направленность, структура и содержание разделов). Основные направления физического воспитания в школе (общее, спортивное, профессионально-прикладное) и их характеристика и содержание. Формы организации физического воспитания школьников (особенности,

значение, задачи). Взаимосвязь формы и содержания занятий. Урочные и неурочные формы. Урок - основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Характеристика и содержание документов планирования процесса физического воспитания в образовательных организациях (рабочая программа, план-график освоения программного материала на учебный год, календарно-тематическое планирование на периоды обучения –четверти, trimestры, семестры, план-конспект урока физической культуры).

22. Характеристика неурочных форм. Значение и задачи внеклассной работы (ВР) в школе. Педагогическое руководство ВР. Формы организации ВР в школе. Задачи, организация, содержание и методика проведения занятий в кружках физической культуры, спортивных секциях, ДЮСШ. Значение и формы пропаганды основ ЗОЖ, формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся. Проведение общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Планирование работы по внеклассным формам занятий.

23. Организация физического воспитания детей школьного возраста в системе дополнительного образования: цели, задачи, содержание. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, в культурно-оздоровительных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних и зимних оздоровительных лагерях. Формы физического воспитания в семье. Индивидуальные занятия различными упражнениями в домашних условиях.

24. Физическое воспитание в учреждениях среднего общего и профессионального образования. Цель, задачи и особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание физического воспитания.

25. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. Особенности использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры. задачи физкультурной деятельности. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные и рекреативные формы использования физической культуры.

26. Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте. Значение, цели, задачи педагогического контроля. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании и спорте. Основные методы педагогического контроля (педагогическое наблюдение, тестирование, хронометрирование, пульсометрия, изучение документов планирования, контроля, учета, беседы с педагогом и занимающимися). Формы и содержание учета, требования к учету. Определение понятий «педагогический контроль», «контроль». Тесты и тестирование. Система нормативов в отечественной системе физического воспитания. Теория стандартизации теста. Организация тестирования. Определение физической подготовленности. Особенности текущего и поэтапного контроля. Самоконтроль, показатели самоконтроля, методика регистрации и

анализа. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

27. Система подготовки спортсмена. Структура системы подготовки спортсменов. Подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период: подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактико-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Основные стороны подготовки спортсмена. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.

28. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Цели и задачи, методы, принципы спортивной тренировки, ее структура. Особенности построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

29. Понятие «спортивный отбор», «Спортивная ориентация». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

30. Планирование в системе многолетней подготовки спортсмена. Планирование тренировочного процесса как фактор, определяющий условия, средства, методы спортивной подготовки, предвидения спортивных достижений. Предметы планирования – цель, задачи, средства, объем и интенсивность нагрузок, контрольные нормативы. Виды планирования. Значение перспективного 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.

31. Организация системы комплексного контроля в процессе многолетней спортивной подготовки. Организация системы комплексного контроля как мера, позволяющая оценивать уровень подготовленности спортсмена, адекватность уровня запланированному. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный, врачебный, педагогический, тестовый и др.).

32. Методологические основы оздоровительной тренировки. Оздоровительная направленность как важнейший принцип оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Различия в состоянии ССС тренированных и нетренированных людей. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий и методика их проведения. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Часть 1 содержит 40 заданий (А1-А36). К каждому заданию дается несколько вариантов ответов, из которых только один правильный. Задания А37-А40 на соответствие.

А1 Каковы средние величины систолического и минутного объема крови у молодых мужчин в состоянии покоя; при предельной мышечной работе?

1. CO–100-120 см³, МОК–7-8 дм³/мин; CO–150-200 см³, МОК–30-35 дм³/мин;
2. CO–80-90 см³, МОК–6-8 дм³/мин; CO–140-180 см³, МОК–25-30 дм³/мин;
3. CO–40-50 см³, МОК–3-4 дм³/мин; CO–120-160 см³, МОК–17-18 дм³/мин;
4. CO–60-80 см³, МОК–4-6 дм³/мин; CO–100-150 см³, МОК–20-25 дм³/мин.

A2 Какие физиологические факторы обуславливают развитие ловкости?

1. Уровень физического развития, способность к экстраполяции, потребность в движениях, деятельность различных анализаторов.
2. Уровень физической подготовленности, типологические особенности центральной нервной системы, способность к экстраполяции.
3. Уровень развития мышечной силы, типологические особенности центральной нервной системы, способность к экстраполяции, генетические особенности.

A3 Какие из перечисленных ниже принципов являются специфическими для тренировочного процесса?

1. Непрерывность и цикличность тренировочного процесса, единство общей и специальной физической подготовке, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок.
2. Систематичность и прочность усвоения двигательных навыков, последовательность и доступность тренировочных нагрузок, единство общей и специальной физической подготовке.
3. Единство общей и специальной физической подготовке, систематичность и прочность освоения двигательных навыков, непрерывность и цикличность тренировочного процесса.
4. Активное и сознательное участие тренируемого в тренировочном процессе, единство общей и специальной физической подготовке, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок.

A4 Какие физиологические факторы обуславливают развитие мышечной силы?

1. Количество миозиновых и активных миофиламентов, содержащихся в мышечном волокне, степень мобилизации мышечных волокон, количество выделившегося ацетилхолина в синаптическую щель, поступление импульсов через парасимпатическую нервную систему.
2. Торможение деятельности мышц антагонистов, проницаемость постсинаптической мембраны для ацетилхолина, скорость расщепления АТФ и КФ, гипертрофия мышц.
3. Степень мобилизации мышечных волокон, торможение деятельности мышц антагонистов, предварительная подготовленность мышц (растяжимость), поступление в мышцу импульсов через симпатическую нервную систему, секреция андрогенов (мужских половых органов).

A5 Каких величин могут достигать потребление кислорода, кислородный долг и концентрация молочной кислоты в крови у высококвалифицированных спортсменов при выполнении предельной работы?

1. МПК – 5-6 дм³/мин, максимальный кислородный долг – 20-22 дм³ концентрация молочной кислоты -250-300 мг/100мл.
2. МПК – 5-6 дм³/мин, максимальный кислородный долг – 18-20 дм³ концентрация молочной кислоты -200-250 мг/100мл.
3. МПК – 7-8 дм³/мин, максимальный кислородный долг – 22-24 дм³, концентрация молочной кислоты – 200-250 мг/100мл.
4. МПК – 4-5 дм³/мин, максимальный кислородный долг – 18-20 дм³, концентрация молочной кислоты -180-220 мг/100мл.

A6 Каковы средние величины абсолютного и относительного МПК у не тренированных молодых мужчин и женщин?

1. Абсолютное МПК у мужчин – 3-4 дм³/мин; у женщин – 2-3 дм³/мин; относительное – у мужчин – 40-60 см³/кг мин, у женщин – 30-40 см³/кг мин.

2. Абсолютное МПК у мужчин – 2-4 дм³/мин; у женщин – 2-3 дм³/мин; относительное – у мужчин – 20-40 см³/кг мин, у женщин – 10-30 см³/кг мин.
3. Абсолютное МПК у мужчин – 5-6 дм³/мин; у женщин – 3-4 дм³/мин; относительное – у мужчин – 80-90 см³/кг мин, у женщин – 50-70 см³/кг мин.
4. Абсолютное МПК у мужчин – 4-5 дм³/мин; у женщин – 3-4 дм³/мин; относительное – у мужчин – 40-60 см³/кг мин, у женщин – 30-40 см³/кг мин.

A7 По изменению каких показателей, определенных в состоянии покоя, можно судить о динамике тренированности спортсмена в процессе круглогодичной тренировки?

1. Объем сердца, максимальная вентиляция легких /МВЛ/, максимальная произвольная вентиляция легких /МПВ/, систолический объем /СО/, минутного объема крови /МОК/, жизненная емкость легких /ЖЕЛ/.

2. МВЛ, МПВ, объем сердца, СО, МОК.

3. МВЛ, МПВ, частота сердечных сокращений /ЧСС/, жизненного показателя.

4. ЖЕЛ, жизненный показатель, объем сердца, СО, МОК.

A8 Выберите правильный вариант определения утомления.

1. Утомление – это патологическое состояние, возникающее в результате физической или умственной нагрузки, характеризующееся снижением работоспособности, как следствие дискоординации двигательных и вегетативных функций.

2. Утомление – особое состояние, характеризующееся снижением работоспособности, появлением чувства усталости, как следствие дискоординации двигательных функций.

3. Утомление – это физиологическое состояние, возникающее в результате физической или умственной нагрузки, характеризующееся снижением работоспособности, как следствие дискоординации двигательных и вегетативных функций.

A9 Что является критериями достаточности разминки для спортсмена?

1. Начало усиления потоотделения; разминка не должна вызывать чувств усталости.

2. Начало усиления потоотделения; появление чувства легкой усталости, повышение ЧСС до 80-100 уд/мин.

3. Появление чувства легкой усталости; повышение систолического артериального давления до 130-150 мм рт.ст.

4. Повышение частоты сердечных сокращений до 80-100 уд/мин; начало усиления потоотделения.

A10 Какие особенности изменений функции систем организма во время и после выполнения дозированной нагрузки указывают на то, что работу выполнял спортсмен?

1. Время двигательных рефлексов сокращается, возбудимость и лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены.

2. Время двигательных рефлексов увеличивается, лабильность мышц повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах больше, а в относительных меньше, изменения в крови менее выражены.

3. Время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц не изменяется, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода не изменяется, ЧСС в абсолютных величинах меньше, а в относительных больше, изменения в крови более выражены.

4. Время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос больше, а коэффициент использования кислорода меньше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены.

A11 При какой работе возникает «мертвая точка»?

1. При работе субмаксимальной и большой интенсивности. Дискоординация в деятельности двигательной и вегетативной систем.

2. При работе большой и умеренной интенсивности. Временное несоответствие в деятельности двигательных и вегетативных систем.
 3. При работе умеренной интенсивности. Несоответствие между возбуждательными и тормозными процессами в центральной нервной системе.
- A12** Дайте физиологическое обоснование оптимального периода сохранения спортивной формы.
1. Продолжительность спортивной формы определяется календарем соревнований, уровнем тренированности, квалификацией спортсмена, опытом спортивной деятельности.
 2. Сохранение спортивной формы колеблется от 2-3 до 4-4,5 месяцев.
 3. Особенности вида спорта, временем достижения спортивной формы, квалификацией спортсмена, задачами соревновательного периода.
- A13** Назовите критерии отбора детей для подготовки прыгунов.
1. Показатели физической подготовленности и физического развития, рациональное соотношение роста и веса, генетические предрасположения к данному виду физических упражнений.
 2. Показатели физического развития, функциональные показатели, высокий уровень работоспособности.
 3. Рациональное соотношение веса и роста, уровень функциональных показателей, физическая подготовленность.
- A14** Рецепторы вестибулярной сенсорной системы воспринимают ...
1. Движения в суставах и мышцах
 2. Изменение положения тела и его частей
 3. Изменение во внутренней среде организма
 4. Прикосновение, давление, вибрацию
- A15** Центральный отдел зрительного анализатора расположен в ... доле коры больших полушарий.
1. Височной
 2. Затылочной
 3. Теменной
 4. Лобной
- A16** Центральный отдел слухового анализатора расположен в _____ доле коры больших полушарий.
1. Теменной
 2. Височной
 3. Затылочной
 4. Лобной
- A17** Автор учения об анализаторах ...
1. Павлов И.П.
 2. Анохин П.К.
 3. Сеченов И.М.
 4. Мечников И.И.
- A18** Центральный отдел анализатора представлен ...
1. Рецепторами
 2. Определенным участком коры больших полушарий
 3. Подкорковыми нервными узлами
 4. Определенными структурами спинного и головного мозга
- A19** Деформация стопы, выражающаяся в уплощении, понижении свода, называется ...
1. Артрозом
 2. Плоскостопием
 3. Остеохондрозом
 4. Сколиозом
 5. Артритом

- A20** Как называются мышцы, выполняющие противоположно направленные движения?
1. Ротаторы
 2. Антагонисты
 3. Сфинктеры
 4. Синэргисты
- A21** Свойство биологических систем устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне физиологические показатели называется ...
1. Пластическим обменом
 2. Гомеостазом
 3. Гуморальной регуляцией функций
 4. Саморегуляцией
- A22** Общебиологическим свойством организма человека является ...
1. Последовательность
 2. Размножение
 3. Обмен веществ и энергии
 4. Способность к движению
- A23** Гетерохронность - это ...
1. Последовательное развитие
 2. Скачкообразное развитие
 3. Неодновременное развитие
 4. Одновременное изменение
- A24** Гомеостаз – это ...
1. Постоянство внутренней среды организма
 2. Ацидоз
 3. Лейкопения
 4. Ускорение работы внутренних органов
- A25** Системой органов называют совокупность органов имеющих общее ...
1. Местоположение
 2. Происхождение
 3. Строение
 4. Функцию
- A26** Процесс поступления веществ в организм, их переработка и удаление конечных продуктов жизнедеятельности называется...
1. Дыханием
 2. Питанием
 3. Обменом веществ
 4. Выделением
- A27** Процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции ...
1. У стареющих людей
 2. У детей
 3. У взрослых
 4. На всех этапах онтогенеза
- A28** При снижении температуры окружающей среды ...
1. Увеличивается теплоотдача
 2. Увеличивается выделение пота
 3. Увеличивается интенсивность сокращения мышц
 4. Увеличивается потребность в жидкости
- A29** Конечными продуктами полного окисления углеводов в организме являются ...
1. Глицерин и жирные кислоты
 2. Вода и углекислый газ
 3. Азотистые соединения
 4. Ацетон и др. Эфиры жирных кислот

A30 Витамины выполняют в организме _____ функцию

1. Рецепторную
2. Защитную
3. Ферментативную
4. Энергетическую

A31 Принцип рефлекторной работы мозга был открыт:

1. Николаем Ивановичем Пироговым
2. Иваном Михайловичем Сеченовым
3. Ильей Ильичом Мечниковым

A32 Центры условных рефлексов, в отличие от безусловных, расположены у человека в

1. Продолговатом мозге
2. Коре больших полушарий
3. Мозжечке
4. Среднем мозге

A33 Способность организма поддерживать постоянство физико-химического состава внутренней среды называют...

1. Иммунитетом
2. Гемостазом
3. Гомеостазом
4. Саморегуляцией

A34 Малокровие – заболевание, связанное с уменьшением количества...

1. Тромбоцитов
2. Гемоглобина
3. Фибриногена
4. Лимфоцитов

A35 Группы крови у людей отличаются друг от друга:

1. Содержанием фибриногена
2. Содержанием глюкозы
3. Солевым составом плазмы
4. Видами белков, содержащимися в плазме и эритроцитах

A36 В дыхательных движениях у человека участвуют ...

1. Мимические мышцы
2. Мышцы нижних конечностей
3. Мышцы верхних конечностей
4. Межреберные мышцы и диафрагма

A37 – A40 содержит задания, на которые надо дать краткий ответ в виде выбора нескольких вариантов ответа, установления соответствия:

A37 К ациклическим движениям относятся ...

1. Прицельные
2. Динамические
3. Скоростно-силовые
4. Скоростные
5. Собственно-силовые
6. Автоматизированные

A38 Устойчивое состояние организма возникает при ...

1. Работе максимальной мощности
2. Статической работе
3. Работе субмаксимальной мощности
4. Работе умеренной мощности
5. Работе скоростно-силовой мощности

A39 установите соответствие между разновидностями силовых качеств и физических упражнений ...

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- А) количество приседания за 1 мин.
- Б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- В) поднимание штанги
- Г) подтягивание
- Д) прыжок в высоту

А40 Установите соответствие

- А) динамические
- Б) ациклические
- В) стандартные
- Г) циклические
- Д) статические

РАЗНОВИДНОСТИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

- 1) собственно-силовые
- 2) скоростно-силовые

- 1) прыжки
- 2) ходьба
- 3) метание
- 4) лазание
- 5) угол в упоре

Часть 2. Задания открытого типа (необходимо представить развёрнутые варианты ответов, со знанием проблематики вопроса, его содержательного аспекта, владение понятийным аппаратом и терминологией).

1. Организация физического воспитания детей школьного возраста в системе дополнительного образования: цели, задачи, содержание.

2. Силовые качества: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства, методы. Сенситивные периоды развития мышечной силы. Контрольные упражнения / тесты для определения уровня развития силы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 90 с.
2. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2013. – 254 с.
3. Зимкин, Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорта, 1975. – 495 с.
4. Костюнина Л.И. Теория и методика обучения физической культуре: курс лекций: учебное пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 272 с.
5. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., исп. и доп. – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в теорию.-М.,2003.
8. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учебное пособ. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
9. Назаренко, Л.Д. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплине "Физиология физического воспитания и спорта" [Текст] : учеб. пособие для пед. вузов / Л. Д. Назаренко. - Ульяновск : УлГПУ, 2003. – 111 с.
10. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2003. - 258 с.
11. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений [Текст] : [учеб. пособие] / Л. Д. Назаренко ; И.С. Колесник; УлГПУ. - 2-е изд., доп. - Ульяновск : УлГПУ, 2007. - 259 с.

12. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений [Текст] : [учеб. пособие] / Л. Д. Назаренко ; И.С. Колесник. - Ульяновск : УлГПУ, 2011. - 255 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.-820 с.
14. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла / Под ред. Л. И. Костюниной/ Учебное пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 170 с.
15. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учеб. для вузов физ. культуры / А. С. Солодков ; Е.Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 527 с.
16. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Теоретико-организационные основы процесса адаптивной физической культуры. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 64 с.
17. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 423 с., ил.
18. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
19. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.

Дополнительная литература:

1. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений [Текст] : избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн ; РАН, Моск. псих.-социал. ин-т; под. ред. В. П. Зинченко. - М.: МПСИ ; : МОДЭК, 2004. - 687 с.
2. Колесник И.С., Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. – Ульяновск, 2011. – 164 с. (Электронный ресурс. - Режим доступа: <http://www.ulspu.ru>).
3. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков [Текст] / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2001. – 328 с.
4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.М. Смирнов ; В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС-Пресс, 2002. – 604 с.
5. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин ; Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 254 с.
6. Циркин, В.И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека [Текст] : учеб. для вузов / В. И. Циркин. - М.: Медицинская книга; Н.Новгород : Издательство НГМА, 2001. – 522 с.
7. Периодические журналы: «Физиологический журнал», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура», «Физкультура в школе».

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Российская государственная библиотека www.rsl.ru
- Российская национальная библиотека www.nlr.ru
- Библиотека Академии наук www.ras.ru
- Библиотека по естественным наукам РАН www.benran.ru
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU www.elibrary.ru

3.2 ТРЕБОВАНИЯ К СОБЕСЕДОВАНИЮ

Собеседование проводится после выполнения письменного экзамена. В ходе собеседования выявляются: содержание личного опыта практико-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности, сфера научно-исследовательских интересов, умение вести дискуссию, в том числе понимание происходящих в России и мире

процессов в сфере физкультурного образования и тенденций развития спорта, совершенствования технологий спортивной подготовки, выявляются мотивы к обучению по данной магистерской программе. Абитуриент может представить портфолио индивидуальных спортивных достижений, которое включает оригиналы документов, подтверждающие высокие спортивные достижения (патенты, дипломы, удостоверения и др.), максимальное количество баллов по собеседованию – 20.

Таблица учета индивидуальных спортивных - достижений поступающих

Портфолио (индивидуальных спортивных достижений поступающего)	Количество баллов, начисляемое за индивидуальное достижение
Чемпион и призер Ульяновской области, областной студенческой Универсиады	3
Чемпион и призер Приволжского Федерального Округа (ПФО)	6
Чемпион и призер первенства и чемпионатов РФ, Европы, Мира	10
Спортивная квалификация: I разряд, КМС	3
Мастер спорта РФ	6
Мастер спорта международного класса	10