

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08



УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ТвГУ

Л.Н.Скаковская

2019 г.

## ПРОГРАММА

вступительных испытаний по направлению

**49.04.01. Физическая культура**

**(программа «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта»)**

**1. Теория и методика физического воспитания.** Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Основные понятия теории физического воспитания. Педагогика физической культуры и спорта как учебная дисциплина. Задачи. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания. Принципы научности, наглядности, сознательности и активности, доступности, системности, последовательности, постепенности и повторности. Средства физического воспитания (общеразвивающие, специальные, имитационные). Физические упражнения, как средства физического воспитания. Исходные определения содержания и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания: наглядные методы (показ, демонстрация и др.); словесные методы (описание, объяснение, разбор и др.); практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и др. Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре и спорта.

Физическое воспитание в образовательном учреждении. Формы организации физического воспитания в школе. Планирование физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Содержание программ физического воспитания учащихся V-IX и X-XI классов общеобразовательной школы. Тестирование физической подготовленности школьников.

Школьный урок – основная форма учебной работы. Структура урока физического воспитания. Дозировка физических нагрузок на уроках физической культуры. Общая и моторная плотность урока.

Профессионализм как основополагающая категория акмеологии. Коммуникативная компетентность, педагогические аспекты работы тренера. Закономерности и принципы педагогического процесса в работе спортивных

школ. Основные задачи тренера как воспитателя профессиональных качеств спортсмена.

**2. Исторические и социально-экономические аспекты ФКиС.** Олимпийские игры в Древней Греции. Олимпийские игры современности. Пьер-де Кубертен и олимпийская идея. Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта в России. Система физического воспитания России, ее цели и задачи. Основные гимнастические системы физического воспитания (французская, немецкая, шведская, система Сокольского). Социальная значимость физической культуры и спорта в современном обществе. Современный уровень развития физической культуры и спорта в странах мира. Основные направления развития спорта.

Правовое и нормативное обеспечение в сфере ФКиС. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Закон Тверской области о физической культуре и спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Основные функции физической культуры и спорта. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Компоненты здоровья: физическое, соматическое, психическое. Критерии здорового образа жизни: уровень жизни, условия жизни, вредные привычки. Здоровьесберегающие технологии: двигательные (гимнастические) системы, дыхательные системы. Оздоровительная физическая культура, цели и задачи. Основы построения оздоровительной тренировки, средства, методы.

Продукт в сфере ФКиС. Экономический потенциал в сфере ФКиС. Определение спортивного менеджмента, цели, функции. Органы управления в сфере ФКиС. Формы управленческих решений в сфере ФКиС. Менеджмент спортивной школы. Основные цели, этапы и формы деятельности.

Использование информационных технологий в сфере ФКиС. Информация, её виды, единицы измерения информации (бит, байт и др.). Соотношение информатики и информационных технологий. Базовые информационные технологии: текстовый редактор, графический редактор, электронная таблица, презентационная программа

**3. Основы спортивной тренировки:** цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов. Техническая подготовка спортсменов. Спортивная тактика как направляющая программа и общая форма организации соревновательной деятельности. Психологическая подготовка спортсменов. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Развитие психических качеств в процессе физического воспитания. Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и его структура. Этапы тренировочного процесса. Понятия о циклах: макроциклы, мезоциклы,

микроциклы. Тренировочное занятие, методические основы построения тренировочного занятия.

Технологии планирования в спорте. Общие положения. Планирование учебно-тренировочного процесса в годовом цикле. Состязание как основа специфики спорта. Функции и типология спортивных состязаний, их классификация. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи. Методические основы организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Биомеханика как основа анализа движений. Виды биомеханических перемещений (на месте, локомоции, перемещающие движения). Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена (тензограмма, определение ускорения движения, определение скорости, определение положения тела).

Обучение двигательным действиям. Основные понятия. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям. Физические качества. Общая характеристика физических качеств и принципы их развития (принцип соответствия педагогических воздействий, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия, принцип вариативности) в учебно-тренировочном процессе. Быстрота, общая характеристика, научно-методические основы воспитания быстроты и скоростных способностей. Сила, общая характеристика, научно-методические основы воспитания силы. Выносливость, общая характеристика научно-методические основы воспитания общей и специальной выносливости. Гибкость, общая характеристика, научно-методические основы воспитания гибкости и координационных способностей.

**4. Медико-биологические основы подготовки спортсмена.** Основные закономерности роста и развития организма (гетерохронность, необратимость, последовательность и др.). Понятие онтогенеза. Возрастная периодизация. Понятия паспортного, биологического и двигательного возрастов. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.

Нервная система человека. Строение. Функции. Роль нервной системы в регуляции функций. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.

Опорно-двигательная система. Строение, функции. Влияние физических нагрузок на развитие опорно-двигательной системы. Нарушения опорно-двигательного аппарата при неправильном применении физических нагрузок.

Сердечно-сосудистая система. Строение. Функции. Морфофункциональные изменения сердечно-сосудистой системы при систематических воздействиях физических нагрузок.

Дыхательная система. Строение. Функции. Морфофункциональные изменения дыхательной системы при систематических воздействиях физических нагрузок.

Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Анаэробный механизм: креатинфосфокиназный, гликолитический, миокиназный.

Аэробный механизм: гликолиз, окислительное декарбоксилирование, окислительное фосфорилирование. Критерии оценки механизмов энергообеспечения: метаболическая мощность, метаболическая емкость, метаболическая эффективность. Соотношение анаэробных и аэробных механизмов при выполнении физической работы и их адаптация в процессе тренировки.

Функциональные состояния спортсменов: предстартовые состояния (состояние боевой готовности, предстартовая лихорадка, стартовая апатия), вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», «гравитационный шок». Физическая работоспособность как интегральный показатель состояния тренированности спортсмена. Уровни физической работоспособности. Способы повышения физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.

Физическая нагрузка. Классификация физических нагрузок (динамические, статические; умеренной мощности, большой мощности, субмаксимальной мощности, максимальной мощности). Зоны мощности тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), физиологические границы и педагогические критерии. Физиологические основы утомления. Причины, приводящие к развитию утомления. Стадии утомления и их характеристика. Факторы, влияющие на скорость развития утомления. Физиологические основы восстановительных процессов. Стадии восстановительного периода. Динамика основных физиологических показателей в процессе восстановления. Классификация методов восстановления в спорте (педагогические, гигиенические, медицинские).

Предмет и задачи спортивной медицины. Структура организации врачебного контроля в сфере физической культуры и спорта. Виды врачебного контроля: комплексное медицинское обследование, санитарно-гигиенический контроль, врачебно-педагогические наблюдения, врачебные консультации. Заключение по результатам врачебного контроля.

Методы врачебного контроля. Соматоскопические методы (наружный осмотр), антропометрические методы обследования (антропометрические индексы, антропометрический профиль). Соматотипия и методы определения конституции человека. Физиометрические методы обследования и методы оценки функционального состояния спортсмена по показателям физиологических функций. Функциональные пробы и тесты.

Предпатологические и патологические состояния спортсменов, возникающие в процессе тренировок. Перенапряжение, перетренированность, переутомление: характеристика, этиология, диагностика, профилактика.

Восстановительные и реабилитационные процедуры. Цель и задачи восстановления в спорте. Классификация восстановительных процедур (педагогические, гигиенические, медицинские, психологические). Восстановление после травм и заболеваний.

Физиологические основы терапевтического действия физических упражнений. Средства ЛФК, организационные формы ЛФК, требования к проведению занятий ЛФК, методические основы организации занятий ЛФК. Структура комплекса ЛФК. Противопоказания к занятиям ЛФК.

Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: режим дня, режим питания, гигиенические требования к спортивной одежде, гигиенические процедуры.

Травмы и заболевания у спортсменов, причины. Структура спортивного травматизма, профилактика.

### **Примерный перечень вопросов.**

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
2. Основные закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Понятия паспортного, биологического и двигательного возрастов. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.
3. Физиологические основы восстановительных процессов. Стадии восстановительного периода. Динамика основных физиологических показателей в процессе восстановления. Интервалы отдыха в процессе занятий. Типы интервалов.
4. Определение спортивного менеджмента, цели, функции. Органы управления в сфере ФКиС. Формы управленческих решений в сфере ФКиС.
5. Предмет и задачи врачебного контроля. Структура организации врачебного контроля в сфере ФКиС.
6. Виды врачебного контроля в сфере ФКиС.
7. Методы врачебного контроля. Соматоскопия. Антропометрия. Функциональная диагностика.
8. Массаж. Классификация массажа: Показания и противопоказания к применению массажа.
9. Методические основы проведения массажа. Приемы массажа.
10. Обмен веществ и энергии в организме. Понятие метаболизма: пластический и энергетический обмен. Регуляция обмена веществ.
11. Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Анаэробные механизмы энергообеспечения.
12. Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Аэробный механизм энергообеспечения: гликолиз, окислительное декарбоксилирование, окислительное фосфорилирование.

13. Сила. Общая характеристика. Научно-методическая основа воспитания силы.
14. Особенности методики подготовки спортсменов циклических и ациклических видов спорта.
15. Физические качества. Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития в учебно-тренировочном процессе.
16. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов.
17. Выносливость, общая характеристика, виды выносливости. Научно-методические основы воспитания выносливости.
18. Физическое воспитание в образовательном учреждении. Цели и задачи программ физического воспитания учащихся 5-9 и 10-11 классов общеобразовательной школы.
19. Физическая нагрузка. Классификации физических нагрузок.
20. Зоны мощности тренировочных нагрузок, физиологические границы и педагогические критерии.
21. Формы организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Структура урока физического воспитания по гимнастике. Дозировка физических нагрузок на уроках ФК. Общая и моторная плотность урока.
22. Внеклассная работа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Использование подвижных игр во внеклассной работе.
23. Физическая работоспособность как интегральный показатель состояния тренированности спортсмена. Уровни физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.
24. Обучение двигательным действиям. Основные понятия. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям.
25. Нервная система человека. Общий план строения. Функции.
26. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.
27. Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика как направляющая программа и общая форма организации соревновательной деятельности.

28. Физиологические основы утомления. Факторы развития утомления. Стадии утомления и их характеристика. Факторы, влияющие на скорость развития утомления.
29. Средства и методы физического воспитания.
30. Спортивные травмы. Причины. Структура спортивного травматизма. Профилактика спортивного травматизма.
31. Опорно-двигательная система. Строение, функции. Влияние физических нагрузок на развитие опорно-двигательной системы. Нарушение опорно-двигательного аппарата при неправильном применении физических нагрузок.
32. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки как многолетнего процесса. Этапы тренировочного процесса.
33. Методика подготовки спортсменов силовых (скоростно-силовых) видов спорта.
34. Дыхательная система. Строение. Функции. Газообмен.
35. Морфофункциональные изменения дыхательной системы при систематических воздействиях физических нагрузок.
36. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Тренировочные циклы. Тренировочные занятия.
37. Техническая подготовка спортсмена.
38. Сердечно - сосудистая система. Общий план строения. Функции. Морфофункциональные изменения сердечно - сосудистой системы при систематических воздействиях физических нагрузок.
39. Быстрота. Общая характеристика. Научно-методические основы воспитания быстроты и скоростных особенностей.
40. Физиологические основы терапевтического воздействия физических упражнений. Средства ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК. Общая структура комплекса ЛФК.
41. Биомеханика как основа анализа движений. Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена.
42. Урочные формы обучения. Структура урока физической культуры. Классификация уроков в зависимости от решающих задач. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.
43. Общеметодические принципы физического воспитания.

44. Специфические принципы физического воспитания.
45. Умение и навыки. Основы формирования двигательного навыка.
46. Структура и этапы процесса обучения двигательного действия.
47. Гибкость. Характеристика. Методики воспитания гибкости.
48. Физические упражнения. Техника физических упражнений. Пространственные характеристики физических упражнений. Эффект физических упражнений.

### **Список литературы.**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-04714-1
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – (Бакалавр и магистр. Модуль). – ISBN 978-5-534-04492-8.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий; под ред. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышевой, В.Ф. Судзиловского. - 9-е изд. – М.: Человек, 2014. – 625 с. : ил
4. Карпеев, А.Г. Биомеханика: учебное пособие / А.Г. Карпеев, Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – Ч. 1. - 148 с.: ил., схем., табл. – Библиогр. в кн.
5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 413 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-11125-5.
6. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 447 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-2935-5.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 246 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.



8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб.завед./Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов— 6-ое изд., – М.: Издательский центр «Академия»,2008—480 с.

Руководитель ООП магистратуры 49.04.01 Физическая культура

д.б.н., доцент Зиновьев А.В.

