Министерство науки и высшего образования 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
«___» _____ 2018 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В МАГИСТРАТУРУ

для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование,
образовательная программа Управление системой физкультурного образования и спортивной подготовки
(очная/заочная форма обучения)

Составители:

Костюнина Л.И., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Назаренко Л.Д., доктор педагогических наук, профессор кафедры биологии человека и основ медицинских знаний

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта (протокол от «17» сентября 2018 г. № 1).

Ульяновск, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, а также с требованиями, предъявляемыми к профессиональной подготовленности выпускника по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы 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 формирования 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 36 тестовым заданиям закрытого и открытого типа (максимально 40 баллов); по 2 тестам открытого типа со свободным изложением 2 экзаменационных вопросов (максимально 20 баллов по каждому вопросу).

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 44.03.01 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: 1 часть – включает ответы, на тестовые задания закрытого и открытого типа (36 тестовых заданий по физиологии спорта); II часть – выполнение заданий открытого типа со свободным изложением 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: 32 теста закрытого и открытого типа (А) - каждое тестовое задание оценивается в 1 балл; 4 теста закрытого типа (В) – каждое тестовое задание оценивается по 2 балла (максимальная оценка 1 блока – 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 спортивных упражнений. Характеристика циклических и ациклических упражнений, аэробные и анаэробные упражнения. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности, утомление, локализация и механизмы утомления. Восстановление функций после прекращения физической работы. Физиологические основы развития двигательных качеств. Общая характеристика двигательной системы.

2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Предстартовое и стартовое состояния, разминка, врабатывание, 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 экстраполяций. 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. **Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов**. 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. Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика звеньев и основ системы физического воспитания. Становление и развитие общей теории физического воспитания (П.Ф. Лесгафт) как обобщающей и профилирующей дисциплины в системе физкультурного образования. 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).

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

14. Понятия: метод, методический прием, методика, классификация методов. Характеристика методов обучения в физическом воспитании и спорте. Методы словесного воздействия; средства и методы обеспечения наглядности. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательные Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Классификация нагрузок, типы отдыха. Характеристика форм физического воспитания, разнообразие форм. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дошкольного образования. 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 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.

15. 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.

16. Формирование двигательных умений, навыков, и специальных знаний в процессе физического воспитания. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Структура обучения - как этапы обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапы 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. 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. Принцип наглядности: П.Ф. Лесгафт о наглядности при обучении детей; анатомико-синтетическая деятельность коры головного мозга как объективное условие реализации принципа; значение обратной связи; комплексный подход в использовании разработанных форм наглядности. 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 методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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). 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, триместры, семестры, план-конспект урока физической культуры) .

20. 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.

21. 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, обусловливающие 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.

22. **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.

23. **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. Технико-тактическая подготовка. Психологическа подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.

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

25. **Планирование в системе многолетней подготовки спортсмена. Планирование тренировочного процесса как фактор, определяющий условия, средства, методы спортивной подготовки, предвидения спортивных достижений. Организация системы комплексного контроля** 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. Организация системы комплексного

контроля как мера, позволяющая оценивать уровень подготовленности спортсмена, адекватность уровня запланированному. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный, врачебный, педагогический, тестовый и др.).

26. 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. СО–100-120 см^3, МОК–7-8 дм^3/мин; СО–150-200 см^3, МОК–30-35дм^3 /мин;
2. СО–80-90 см^3, МОК–6-8 дм^3 /мин; СО–140-180 см^3 , МОК–25-30 дм^3 /мин;
3. СО–40-50 см^3, МОК–3-4 дм^3 /мин; СО–120-160см^3 , МОК–17-18 дм^3 /мин;
4. СО–60-80 см^3, МОК–4-6 дм^3 /мин; СО–100-150 см^3 , МОК–20-25 дм^3 /мин.

А2 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.

А3 Какие физиологические факторы обусловливают развитие мышечной силы?

1. Количество миозиновых и активных миафиламентов, 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).

А4 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 дм^3 /мин, максимальный кислородный долг – 20-22 дм^3 концентрация молочной кислоты -250-300 мг/100мл.
2. МПК – 5-6 дм^3 /мин, максимальный кислородный долг – 18-20 дм^3 концентрация молочной кислоты -200-250 мг/100мл.
3. МПК – 7-8 дм^3 /мин, максимальный кислородный долг – 22-24 дм^3, концентрация молочной кислоты – 200-250 мг/100мл.
4. МПК – 4-5 дм^3 /мин, максимальный кислородный долг – 18-20 дм^3, концентрация молочной кислоты -180-220 мг/100мл.

А5 Каковы средние величины абсолютного и относительного МПК у не тренированных молодых мужчин и женщин?

1. Абсолютное МПК у мужчин – 3-4 дм^3 /мин; у женщин – 2-3 дм^3 /мин; относительное – у мужчин – 40-60 см^3 / кг мин, у женщин – 30-40 см^3 / кг мин.
2. Абсолютное МПК у мужчин – 2-4 дм^3 /мин; у женщин – 2-3 дм^3 /мин; относительное – у мужчин – 20-40 см^3 / кг мин, у женщин – 10-30 см^3 / кг мин.
3. Абсолютное МПК у мужчин – 5-6 дм^3 /мин; у женщин – 3-4 дм^3 /мин; относительное – у мужчин – 80-9 0 см^3 / кг мин, у женщин – 50-70 см^3 / кг мин.
4. Абсолютное МПК у мужчин – 4-5 дм^3 /мин; у женщин – 3-4 дм^3 /мин; относительное – у мужчин – 40-60 см^3 / кг мин, у женщин – 30-40 см^3 / кг мин.

А6 По изменению каких показателей, определенных в состоянии покоя, можно судить о динамики 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.

А7 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.

А8 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.

А9 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 возбудительными и тормозными процессами в центральной нервной системе.

А10Дайте 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. Особенностями вида спорта, временем достижения спортивной формы, квалификацией спортсмена, задачами соревновательного периода.

А11 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.

А12 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

А13 Центральный отдел зрительного анализатора расположен в … доле коры больших полушарий.

1. Височной
2. Затылочной
3. Теменной
4. Лобной

А14 Автор учения об анализаторах …

1. Павлов И.П.
2. Анохин П.К.
3. Сеченов И.М.
4. Мечников И.И.

А15 Центральный отдел анализатора представлен …

1. Рецепторами
2. Определенным участком коры больших полушарий
3. Подкорковыми нервными узлами
4. Определенными структурами спинного и головного мозга

А16 Деформация стопы, выражающаяся в уплощении, понижении своды, называется …

1. Артрозом
2. Плоскостопием
3. Остеохондрозом

4. Сколиозом
5. Артритом

А17 Как называются мышцы, выполняющие противоположно направленные движения?
1. Ротаторы
2. Антагонисты
3. Сфинктеры
4. Синэргисты

А18 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

А19 Общебиологическим свойством организма человека является …
1. Последовательность
2. Размножение
3. Обмен веществ и энергии
4. Способность к движению

А20 Гетерохронность - это …
1. Последовательное развитие
2. Скачкообразное развитие
3. Неодновременное развитие
4. Одномоментное изменение

А21 Системой органов называют совокупность органов имеющих общее …
1. Местоположение
2. Происхождение
3. Строение
4. Функцию

А22 Процесс поступления веществ в организм, их переработка и удаление конечных продуктов жизнедеятельности называется…
1. Дыханием
2. Питанием
3. Обменом веществ
4. Выделением

А23 Процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции …
1. У стареющих людей
2. У детей
3. У взрослых
4. На всех этапах онтогенеза

А24 При снижении температуры окружающей среды …
1. Увеличивается теплоотдача
2. Увеличивается выделение пота
3. Увеличивается интенсивность сокращения мышц
4. Увеличивается потребность в жидкости

А25 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

А26 Витамины выполняют в организме _____ функцию

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

А27 Принцип рефлекторной работы мозга был открыт:
1. Николаем Ивановичем Пироговым
2. Иваном Михайловичем Сеченовым
3. Ильей Ильичом Мечниковым

А28 Центры условных рефлексов, в отличие от безусловных, расположены у человека в
1. Продолговатом мозге
2. Коре больших полушарий
3. Мозжечке
4. Среднем мозге

А29 Способность организма поддерживать постоянство физико-химического состава внутренней среды называют…
1. Иммунитетом
2. Гемостазом
3. Гомеостазом
4. Саморегуляцией

А30Малокровие – заболевание, связанное с уменьшением количества…
1. Тромбоцитов
2. Гемоглобина
3. Фибриногена
4. Лимфоцитов

А31 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

А32 В дыхательных движениях у человека участвуют …
1. Мимические мышцы
2. Мышцы нижних конечностей
3. Мышцы верхних конечностей
4. Межреберные мышцы и диафрагма

А33 – А36 содержит задания, на которые надо дать краткий ответ в виде выбора нескольких вариантов ответа, установления соответствия:

А33 К ациклическим движениям относятся …
1. Прицельные
2. Динамические
3. Скоростно-силовые
4. Скоростные
5. Собственно-силовые
6. Автоматизированные

А34 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

А35 установите соответствие между разновидностями силовых качеств и физических упражнений …

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	РАЗНОВИДНОСТИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
А) количество приседания за 1 мин.	1) собственно-силовые
Б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2) скоростно-силовые
В) поднимание штанги	
Г) подтягивание	
Д) прыжок в высоту	

А36Установите соответствие

А) динамические	1) прыжки
Б) ациклические	2) ходьба
В) стандартные	3) метание
Г) циклические	4) лазание
Д) статические	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 ЛИТЕРТАУРА

Основная литература

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Петров П. К. - 6-е изд., перераб. - Москва: Академия, 2013. - 287, [1] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-8455-8.

2. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание : теория, методика, практика [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю.В. Менхин. - М. : СпортАкадемПрессс ; : Физкультура и спорт, 2006. - 310,[1] с. : ил. - Список лит. : с. 294-309. - ISBN 5-813-40151-2 : 340.50.

3. 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; Воронеж : МОДЭК, 2004. - 687 с. - (Психологи России). - Список лит.: с. 666. - ISBN 5-89502-506-4 : 175.00.

4. Любошенко Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина. - Омск: Издательство СибГУФК, в 2-х ч., Ч. 1. - 2012. - 200 с. (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683&sr=1)

5. Любошенко Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина. -Омск: Издательство СибГУФК, : в 2-х ч., Ч. 2. - 2013. – 272 с. (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682&sr=1)

6. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни : учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 3-е изд., испр. - Москва: Академия, 2013. - 254 с.

Дополнительная литература:

Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов физ. культуры / А.С. Солодков; Е.Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2001. - 518 с.

2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос-Пресс, 2002. – 238 с.

3. Костюнина Л.И. Теория и методика обучения физической культуре: [Текст]: курс лекций: учеб. пособие / Л. И. Костюнина. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 272 с. - Список лит.: с. 235-239. - ISBN 978-5-86045-521-4. (2чз, 45аб)

4. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [2-е изд., испр.]. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с.(47 экз.)

5. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла [Текст] : учеб. пособие / УлГПУ им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта; под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ, 2012. – 168 с. – Список лит.: с. 165-168. – На обл. указан ред.: Л.И. Костюнина. – ISBN 978-5-86045-536-8 : 100.00.Наличие: 2чз, 74аб

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Российская национальная библиотека www.nlr.ru

Библиотека Академии наук www.rasl.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

Индивидуальные спортивные достижения	**Количество баллов, начисляемых за индивидуальные спортивные достижения**	**Документы, подтверждающие индивидуальные спортивные достижения**
Мастер спорта международного класса	20	Удостоверение (копия приказа о присвоении звания)
Мастер спорта РФ	10	Удостоверение (копия приказа о присвоении звания)
Чемпион и призер чемпионата мира, Европы	20	Копия грамот, дипломов
Чемпион и призер РФ	15	Копия грамот, дипломов
Чемпион и призер федеральных округов	10	Копия грамот, дипломов
Чемпион и призер международных соревнований, турниров, кубков мира, Европы	7	Копия грамот, дипломов (не более 3)
Чемпион и призер Всероссийских соревнований и Кубков России	5	Копия грамот, дипломов (не более 3)
Чемпион и призер Ульяновской области	3	Копия грамот, дипломов (не более 3)

Примечание: индивидуальные достижения учитываются за период обучения в вузе по первому профилю подготовки.

Для тренеров-преподавателей действуют выше указанная система учета индивидуальных достижений их воспитанников, при предоставлении следующих документов:

1. Копия трудовой книжки;
2. Справка о подготовке спортсмена (с места работы тренера, заверенная руководителем спортивной организации);
3. Копии документов, подтверждающих индивидуальные достижения спортсменов-воспитанников (грамоты, заверенные протоколы соревнований).

Лист согласования программы вступительного испытания

Программа вступительного испытания в магистратуру

Составители: Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко

Программа вступительных испытаний разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.

Составители: _____ Л.И. Костюнина
_____ Л.Д. Назаренко

Программа вступительного испытания одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "11" сентября 2018 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой _____ Л.И. Костюнина _____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа утверждена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "17" сентября 2018 г., протокол № 1

Председатель ученого совета факультета _____ А.Н. Илькин _____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Ответственный секретарь приемной комиссии
_____ Ф.Т. Алеев _____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*