

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Ректор СВФУ
имени М.К. Аммосова

Е. И. Михайлова
«_____» _____ 2014 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
вступительных испытаний по направлению подготовки
034300.62 «Физическая культура»
Бакалавр
профиль «Спортивная тренировка»

Рекомендовано Учебно-методической комиссией ИФКиС ФГАОУ ВПО СВФУ
для специальностей и направлений подготовки:

Укрупненная группа по ОКСО		Направление, специальность		Квалификация	
Код	Наименование	Код	Наименование	Код	Наименование
030000	Гуманитарные науки	034300	Физическая культура	62	бакалавр

Собеседование для приема на направление
Физическая культура (спортивная тренировка)

1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТА

1. Общая характеристика спорта
2. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт, вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований.
3. Классификация видов спорта.
4. Сущность и функции спорта. Основные направления развития спортивного движения.
5. Общая характеристика системы спортивной подготовки.
6. Система спортивных соревнований
7. Соревнования как основа существования спорта.
8. Содержание и особенности соревновательной деятельности.
9. Система спортивных соревнований.
10. Система спортивной тренировки
11. Цель и задачи спортивной тренировки.
12. Средства и методы спортивной тренировки.
13. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
14. Принципы спортивной тренировки.
15. Основные стороны спортивной подготовки.
16. Физические качества спортсмена
17. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.
18. Основные закономерности развития физических способностей.
19. Силовые способности и методика их развития.
20. Скоростные способности и методика их развития.
21. Координационные способности и методика их развития.
22. Выносливость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Построение процесса спортивной подготовки
25. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
26. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
27. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах) подготовки.
28. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки.
29. Структура тренировочного занятия.
30. Общая характеристика процесса управления спортивным совершенствованием
31. Сущность и компоненты системы управления спортивной подготовкой.
32. Планирование спортивной подготовки.
33. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой.
34. Учет в спортивной подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы теории и методики физической культуры : Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. М. : Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
2. Теория и методика спорта : Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общей ред. Ф.Н. Сулова, Ж.К. Холодова. М., 1997. 416 с.
3. Теория и методика физической культуры : Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : Академия, 2001. 480 с.

2. ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ СПОРТА

35. Общая характеристика регуляторных систем организма человека: эндокринная система, нервная система.
36. Общая характеристика сенсорных систем: зрительная система, слуховая система, вестибулярная система, соматосенсорная система.
37. Высшая нервная деятельность.
38. Общая характеристика систем крови и кровообращения.
39. Общая характеристика системы дыхания.
40. Обмен веществ и энергии.
41. Физиология физической культуры и спорта
42. Физиология нервно-мышечного аппарата.
43. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
44. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
45. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений:
 - по биомеханической структуре;
 - по характеру реагирования на условия деятельности;
 - по проявлению физических качеств;
 - по режиму деятельности скелетных мышц; по мощности нагрузки;
 - по преобладающим источникам энергии; по уровню энерготрат;
 - по характеру распределения усилий; по сложности координации;
 - по объему занятых в движении мышц.
46. Произвольные движения. Формирование двигательных навыков.
47. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.
48. Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
49. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
50. Физиологические особенности организма детей среднего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
51. Физиологические особенности организма детей старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
52. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Караулова Л.К. Физиология : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. М. : Академия, 2009. 384 с.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.
3. Физиология физического воспитания и спорта : Учебник для вузов физической культуры / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. М. : Владос, 2002. 605 с.
4. Физиология человека : учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания / Под ред. В.И. Тхоревского. М. : ФОН, 2001. 492 с.

3. ОСНОВЫ БИОХИМИИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

53. Обмен веществ в организме. Обмен энергии в организме. Обмен воды и минеральных веществ.
53. Общее представление о ферментах. Общее представление о витаминах. Общее представление о гормонах.

54. Биохимия углеводов: химический состав и биологическая роль углеводов, характеристика классов углеводов, обмен углеводов в организме человека, внутриклеточный обмен углеводов, обмен углеводов при мышечной деятельности.
55. Биохимия липидов: химический состав и биологическая роль липидов, характеристика классов липидов, обмен жиров в организме человека, внутриклеточный обмен жиров, обмен жиров при мышечной деятельности.
56. Биохимия белков: химический состав и биологическая роль белков; аминокислоты; характеристика белков, участвующих в обеспечении мышечной работы; обмен белков в организме человека; обмен белков при мышечной деятельности.
57. Биохимические основы мышечного сокращения
58. Типы мышц и мышечных волокон.
59. Структурная организация мышечных волокон.
60. Структурные и биохимические изменения в мышцах при сокращении и расслаблении.
61. Общая характеристика механизмов энергообразования: креатинфосфокиназный механизм ресинтеза АТФ, гликолитический механизм ресинтеза АТФ, миокиназный механизм ресинтеза АТФ, аэробный механизм ресинтеза АТФ.
62. Биохимические основы рационального питания спортсменов
63. Принципы рационального питания спортсменов.
64. Энергопотребление организма и его зависимость от выполняемой работы.
65. Роль отдельных химических компонентов пищи в обеспечении мышечной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.И. Волкова, В.В. Меньшикова. М.: Физкультура и спорт, 1986. 384 с.
2. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. Киев: Олимпийская литература, 2000. 504 с.

4. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

66. Психологическая характеристика спортивной деятельности
67. Психологическая система спортивной деятельности.
68. Психологические особенности спортивной деятельности.
69. Мотивация спортивной деятельности.
70. Психологическая характеристика вида спорта.
71. Индивидуально-психологические особенности в системе спортивной деятельности: влияние на выбор вида спортивной деятельности, взаимосвязь с уровнем подготовленности спортсмена, взаимосвязь с эффективностью спортивной деятельности и уровнем спортивных достижений спортсмена.
72. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки
73. Психологическая сущность физической подготовки.
74. Психологическая характеристика основных физических качеств.
75. Психологическая структура двигательных навыков в спорте. Стадии формирования двигательных навыков. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
76. Психологические основы мышления в спортивной деятельности.
77. Психологические особенности планирования тактических действий.
78. Психология спортивного соревнования
79. Психологические особенности спортивного соревнования.
80. Характеристика предстартовых состояний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. М. : Академия, 2000. 288с.
2. Попов А.Л. Психология спорта: Учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. 152 с.
3. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для физкультурных вузов / Под ред. А.В. Родионова. М., 2004.