

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»  
Институт физической культуры и спорта

Принято  
Ученым советом ИФКиС СВФУ  
Протокол № 2  
«26» октября 2016 г.



ПРОГРАММА СОБЕСЕДОВАНИЯ

49.04.03 Спорт «Система подготовки спортсменов по олимпийским видам спорта»

Якутск 2016 г.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ (СОБЕСЕДОВАНИЕ)**

Вступительное испытание предназначено для определения практической и теоретической подготовленности поступающих в магистратуру бакалавров, либо специалистов.

Цель – определить уровень владения знаниями, умениями и навыками, его достаточность для успешного освоения основной образовательной программы по направлению 49.04.03 «Спорт» магистерской программы «Система подготовки спортсменов по олимпийским видам спорта»

Задачи:

- проверить уровень сформированности профессиональных компетенций претендента;
- определить склонности к научно-исследовательской деятельности;
- определить уровень научной эрудиции претендента, круг научных интересов, их соответствие магистерской программы

Вступительные испытания проводятся для определения уровня практической и теоретической подготовки бакалавра (специалистов) и с целью определения соответствия знаний, умений и навыков претендентов требованиям освоения основной образовательной программы по направлению 49.04.03 «Спорт» магистерской программы «Система подготовки спортсменов по олимпийским видам спорта»

Поступающий в магистратуру должен продемонстрировать умение применить полученные знания для разработки комплексных программ физической культуры и спорта, уровень педагогического мышления, раскрыть взаимосвязь физической нагрузки с физиологическими изменениями в организме, понимание влияния физических упражнений.

Поступающий в магистратуру должен знать:

- основные научные школы, особенности научного метода познания;
- знать образовательные потребности, содержание, принципы, технологии, формы организации, методы и средства физической культуры и спорта;

### **ФОРМА И СТРУКТУРА СОБЕСЕДОВАНИЯ**

Вступительные испытания принимаются комиссией в количестве трех человек: председателя комиссии и двух членов комиссии, которые назначаются соответствующим приказом по институту. Секретарь комиссии по приему вступительных испытаний назначается из числа сотрудников выпускающей кафедры.

Ответы поступающего в магистратуру на вопросы членов комиссии вносятся в протокол собеседования. Оценка по собеседованию проставляется по 100 бальной шкале.

Результаты собеседования доводятся до сведения претендентов в день проведения вступительных испытаний.

Количество баллов, полученных по результатам вступительных испытаний, вносится в протокол собеседования, проставляется в экзаменационный лист, которые подписываются председателем и членами комиссии.

### **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

Программа включает следующие разделы:

1. медико-биологические основы физической культуры;
2. психолого-педагогические основы физической культуры;
3. теория физической культуры;

4. методика физического воспитания;
5. основы теории спорта;
6. основы научно-методической деятельности.

Каждый претендент отвечает на 4 вопроса. Первый вопрос из числа приведенных ниже в разделе 1, второй – в разделе 2, третий – в разделах 3-5, четвертый – в разделе 6.

При ответе на вопросы поступающий должен показать:

- знание теоретических положений и практических аспектов их использования в сфере физической культуры;
- умение оперировать ссылками на соответствующие положения в учебной и научно-методической литературе;
- умение поставить цель и сформулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций;
- владение специальной профессиональной терминологией и лексикой;
- владение культурой мышления, способность в устной речи логично и обоснованно формулировать свои представления об основах методологии научно-методической деятельности.

#### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (СОБЕСЕДОВАНИЯ)

Результаты вступительного испытания оцениваются по 100-балльной шкале.

Оценка определяется как суммарный балл, набранный поступающим при ответе на каждый вопрос, максимальный из которых 25 баллов. Оценка ответа по каждому вопросу определяется как средняя арифметическая из оценок каждого члена комиссии.

Испытание считается успешно пройденным при 60 и более набранных баллах.

Таблица

#### Критерии оценки ответов вступительных испытаний в магистратуру

Кол-во баллов	Критерии
21-25	Полный безошибочный ответ, в том числе на дополнительные вопросы членов комиссии. Поступающий должен правильно определять понятия и категории, выявлять основные тенденции и противоречия, свободно ориентироваться в теоретическом и практическом материале
16-20	Правильные и достаточно полные, не содержащие ошибок и упущений ответы. Оценка может быть снижена в случае затруднений студента при ответе на дополнительные вопросы членов комиссии. Допущены отдельные несущественные ошибки
15-19	Недостаточно полный объем ответов, наличие ошибок и некоторых пробелов в знаниях
8-14	Неполный объем ответов, наличие ошибок и пробелов в знаниях
1-7	Отсутствие необходимых компетенций

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (СОБЕСЕДОВАНИЯ)

### Раздел 1

#### Медико-биологические основы физической культуры

1. Механизм мышечного сокращения. Режимы работы мышц. Физиологическая характеристика динамических и статических усилий. Феномен Линдгарда при статических напряжениях
2. Восстановительные процессы организма после физической работы. Фазы восстановления. Гетерохронность восстановления различных систем организма. Понятие о суперкомпенсации. Средства, ускоряющие восстановительные процессы.
3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания учащихся, их значение и методы. Анализ документации, опрос учащихся, оценка степени утомления, анализ физиологической кривой урока, определение моторной плотности урока.
4. Понятие тренированность. Физиологическая и психологическая характеристика тренированности. Спортивная форма и критерии ее определения.
5. Физиологическая характеристика физических упражнений зоны субмаксимальной мощности. Особенности энергообразования. Ведущие механизмы утомления. Характер физиологических сдвигов в организме (дыхание, кровообращение, состав крови, регуляция движений).
6. Физические упражнения зоны большой мощности. Особенности энергообразования. Физиологическая характеристика устойчивого состояния. Ведущие механизмы утомления. Характер физиологических сдвигов в организме (дыхание, кровообращение, состав крови, регуляция движений).
7. Физиологическая и психологическая характеристика предстартового состояния. Коррекция уровня предстартового возбуждения. Характер функциональных изменений. Виды предстартовых реакций.
8. Физиологическая характеристика процесса вработывания организма при мышечной деятельности различной интенсивности.
9. Морфофункциональные факторы и механизмы, обеспечивающие проявления силовых способностей.
10. Двигательный анализатор. Роль кинестезических сигналов в регуляции произвольных движений. Физиологические механизмы, обеспечивающие проявления координационных способностей.
11. Нервно-гуморальная регуляция работы сердца. Влияние на сердце симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Роль коры головного мозга. Влияние эмоционального состояния на показатели работы сердца.
12. Функции эндокринных желез при мышечной деятельности. Роль надпочечников, гипофиза, щитовидной железы, половых желез, поджелудочной железы при мышечной деятельности человека.
13. Понятия: перетренированность и перенапряжение. Физиологическая и психологическая характеристика этих состояний. Причины их формирования и профилактика.
14. Реакция тренированного организма на предельно напряженную работу. Максимально возможные физиологические сдвиги в работе сердечно-сосудистой системы, дыхания, системы крови, выделения.
15. Торможение условных рефлексов. Значение внешнего и внутреннего торможения в практике физического воспитания и спорта.

16. Первая и вторая сигнальная система высшей нервной деятельности человека. Мышление и речь. Значение слова в обучении двигательным действиям. Индивидуальные различия ВНД и их учет в спортивной деятельности.
17. Требования к рациональному питанию спортсменов. Состав пищевых продуктов. Понятие о сбалансированном питании. Энерготраты в различных видах спорта. Первая помощь при пищевых отравлениях.
18. Мышечная деятельность человека и суточный ритм физиологических функций. Нейрогуморальные механизмы формирования суточного ритма физиологических функций. Влияние спортивной тренировки на суточный ритм.

### *Литература*

Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: АСАДЕМА, 2002. 240 с.

Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студ. ВУЗов. М.: ВЛАДОС, 1998. 480 с.

Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для сред. и высших учеб. заведений по физ. культуре - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.

Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. М.: Изд. 2-е, испр. и доп. - Олимпия Пресс, 2005, 528 с.

## **Раздел 2**

### **Психолого-педагогические основы физической культуры**

19. Понятия: индивид, личность, субъект, индивидуальность. Понятие о личностно ориентированных педагогических технологиях.
20. Эмоции и чувства. Функции эмоций. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности у детей и подростков. Коррекция и саморегулирование эмоционального состояния в спортивной подготовке.
21. Общая характеристика и задачи психологической подготовки спортсменов в переходном периоде большого цикла.
22. Виды и механизмы внимания. Возрастные особенности внимания. Способы поддержания устойчивого внимания в урочных формах организации занятий.
23. Использование средств физической культуры для формирования личностных качеств: самостоятельности, активности, инициативы, ответственности, стремления к достижению цели и др.
24. Развитие познавательной и психомоторной сферы школьников на занятиях по физической культуре и спорту.
25. Положительная и отрицательная роль оценки на занятиях по физической культуре и спорту. Идея отмены необходимости выставления отметок в педагогике сотрудничества.
26. Понятие потребность личности. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотивы занятий физической культурой и спортом.
27. Самосознание и самооценка занимающихся и педагогов. Динамика самосознания и самооценки в физическом воспитании и спортивной подготовке.
28. Волевая сфера личности. Развитие проявлений воли в физическом воспитании и спорте у людей разного возраста.
29. Влияние мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи на результаты образовательного процесса в сфере физической культуры.
30. Психодиагностика психических состояний и их коррекция. Методы диагностики психических состояний. Методы воздействия для коррекции психических состояний.

31. Психологический климат и межличностные отношения в спортивном коллективе. Их диагностика и педагогические условия оптимизации.
32. Психологическая подготовка к соревнованию.
33. Психологические особенности соревновательной деятельности у детей, подростков и взрослых.
34. Тревога и тревожность в спорте. Ситуативная и соревновательная тревога. Особенности регулирования уровня тревожности у спортсменов разного возраста.
35. Психолого-педагогическая характеристика особенностей построения тренировочного процесса у детей.

### ***Литература***

Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" – М.: Academia, 2003. - 288 с.

Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психология спорта: учеб. пособие - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2008. - 312с.

Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для институтов физ. культуры и спорта – М.: Академпроект, 2004 . - 576с.

### **Раздел 3**

#### **Теория физической культуры**

36. Основные понятия: "физическое воспитание", "физическое совершенство", «спорт».
37. Основные понятия: "тренированность", "подготовленность", "спортивная форма".
38. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Определение. Основные педагогические классификации физических упражнений.
39. Основные требования общепедагогического принципа сознательности и активности в спортивной тренировке.
40. Понятие о двигательном действии. Содержание и форма двигательного действия. Группы двигательных задач. Техника двигательного действия. Основы и детали техники.
41. Понятие о двигательном умении. Его признаки. Понятие об экстраполяции и дидактическое значение двигательных умений.
42. Понятие о двигательном навыке. Его признаки. Виды положительного переноса и условия возникновения отрицательного переноса двигательных навыков.
43. Психологические основы обучения двигательным действиям. Формирование их ориентировочной основы на занятиях физической культурой и спортом.
44. Принцип систематичности, его требования и реализация в процессе физического воспитания.
45. Классификация двигательных ошибок. Причины возникновения. Предупреждение и методические приемы исправления.
46. Представления Л.С.Выготского о закономерностях развития психики. «Зона ближайшего развития». Принцип постепенности, его реализация в физическом воспитании.
47. Силовые способности: проявления, измерение, методика развития у людей разного возраста.
48. Скоростные способности проявления как психомоторные качества. Тестирование. Средства и методы развития.
49. Выносливость. Ее виды, тестирование, средства и методы развития. Способы усиления мотивации на развитие выносливости у школьников и юных спортсменов.

50. Определение понятия "координационные способности", основные формы проявления, тестирование и особенности развития в разные возрастные периоды.

#### *Литература*

Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2011. 344 с.

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры; учебник / Ю.Ф. Курамшин. М.; Советский спорт, 2003. 464 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет; учебник для высших специальных физкультурных заведений. 3-е изд. / Л.П. Матвеев. СПб.; Лань, 2003. 160 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 548 с.

### **Раздел 4**

#### **Методика физического воспитания**

51. Формы организации занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Характеристика неурочных форм. Приемы мобилизации и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях в режиме дня.
52. Понятие о содержании урока. Особенности содержания и структуры оздоровительных занятий на открытом воздухе. Психологическая характеристика вводной части занятия.
53. Понятие о структуре урока физической культуры, разнообразие и особенности структуры в зависимости от возраста, здоровья и подготовленности учащихся.
54. Способы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. Преимущества и недостатки отдельных способов. Особенности построения круговой тренировки в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке.
55. Основные требования к содержанию и условия эффективности самостоятельных занятий по физической культуре.
56. Внеклассная работа по физическому воспитанию: задачи, планирование и организация.
57. Методика составления конспекта урока. Требования к формулированию образовательных задач урока. Содержание организационно-методических указаний.

#### *Литература*

Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». М.: Академия, 2004. 272 с.

Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: курс лекций - М.: ИНСАН, 2005. - 368 с.

Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б.Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. 356 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. 480 с.

### **Раздел 5**

#### **Общие основы теории спорта**

58. Определение спорта. Его социальные функции.
59. Понятия: "спортивная подготовка", "спортивная тренировка", "тренированность" и "подготовленность спортсмена".

60. Развернутый педагогический анализ урока физической культуры и учебно-тренировочного занятия: планирование, объяснение и показ упражнений, применение методов и методических приемов, материальное обеспечение занятия.
61. Цикличность тренировочного процесса как закономерность спортивной тренировки.
62. Структура типовой периодизации большого цикла спортивной подготовки. Основы периодизации в различных видах спорта. Понятие о блочной (многоцикловой) периодизации.
63. Характеристика подготовительного периода большого цикла спортивной подготовки.
64. Характеристика соревновательного периода большого цикла спортивной подготовки.
65. Понятие о микроцикле спортивной тренировки, его виды и правила построения.
66. Средства физического воспитания и спортивной тренировки.
67. Методы спортивной тренировки.
68. Техническая подготовка, ее особенности в зависимости от решения различных групп двигательных задач, характерных для видов спорта. Использование идеомоторного метода.
69. Тактика соревновательной деятельности. Ее классификация. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Понятие о стратегии соревнований, её влияние на тактические действия.
70. Классификация соревнований. Внеклассная работа и требования к организации соревнований среди школьников.
71. Понятие многолетней подготовки. Приоритетные задачи на различных этапах многолетней подготовки.
72. Основы ориентации и отбора детей для занятий спортом. Направления диагностики предрасположенности для занятий спортом и основные ее методы.

### ***Литература***

Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. М.: - Лань, 2006. 384 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 808 с.

### **Раздел 6**

#### **Основы научно-методической деятельности**

73. Наука и ее функции.
74. Понятия: «методология», теория.
75. Соотношение понятий: метод и методика.
76. Специфика содержания уровней вузовского образования: бакалавриата, специалитета и магистратуры.
77. Варианты формулирования темы научного исследования.
78. Связь противоречия, проблемы и цели научного исследования.
79. Смысл и назначение формулирования объекта и предмета исследования.
80. Последовательность обоснования актуальности исследования.
81. Требования к формулированию задач исследования. Связь задач и выводов работы.

82. Смысл и требования, предъявляемые к реферированию. Приемы и правила выполнения ссылок и цитирования.
83. Виды педагогических наблюдений.
84. Правила проведения опросов и интервью.
85. Назначение и типы анкет. Основные правила составления анкет и анкетирования.
86. Педагогический эксперимент: определение, признаки, состав. Виды и типология экспериментов.
87. Замысел эксперимента. Определение независимой и зависимой переменной.
88. Особенности лабораторного эксперимента.
89. Понятие о констатирующем и естественном эксперименте.
90. Понятие о модельном и формирующем эксперименте.
91. Назначение статистического анализа результатов исследования. Методы и приемы вариационной статистики. Основные статистические показатели.

### *Литература*

Безрукова В.С. Настольная книга педагога-исследователя. Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2000. 236 с.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 264 с.

Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 208 с.

Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособие для студентов вузов физич. культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.