

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:

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

Якутск 2014

**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 общ. ред. Ф.Н. Суслова, 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.

- 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

- Общая характеристика регуляторных систем организма человека: эндокринная система, нервная система.
- Общая характеристика сенсорных систем: зрительная система, слуховая система, вестибулярная система, соматосенсорная система.
- Высшая нервная деятельность.
- Общая характеристика систем крови и кровообращения.
- Общая характеристика системы дыхания.
- Обмен веществ и энергии.
- Физиология физической культуры и спорта
- Физиология нервно-мышечного аппарата.
- Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
- Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
- 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.
- Произвольные движения. Формирование двигательных навыков.
- Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.
- Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
- Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
- Физиологические особенности организма детей среднего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
- Физиологические особенности организма детей старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
- Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

## ЛИТЕРАТУРА

- 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.
- Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.
- Физиология физического воспитания и спорта : Учебник для вузов физической культуры / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. М. : Владос, 2002. 605 с.
- 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

- 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, гликогенитический 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. Осиенко, 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. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. 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.