

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

Принято  
Ученым советом ИФКиС СВФУ  
Протокол № 1  
«30» сентября 2015 г.



**ПРОГРАММА СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**49.04.01. Физическая культура «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта (спорт высших достижений)»**

Якутск 2015 г.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (СОБЕСЕДОВАНИЯ)

### Раздел 1

#### Медико-биологические основы физической культуры

1. Физиологическая характеристика физических упражнений зоны максимальной мощности. Особенности энергообеспечения. Ведущие механизмы утомления. Характер физиологических сдвигов в организме (дыхание, кровообращение, состав крови, регуляция движений).
2. Физические упражнения зоны умеренной мощности. Особенности энергообразования. Физиологическая характеристика устойчивого состояния. Ведущие механизмы утомления. Физиологические сдвиги в организме (дыхание, кровообращение, состав крови, регуляция движений). Усталость и возрастные особенности ее проявления.
3. Физиологическая и психологическая характеристика предстартового состояния. Коррекция уровня предстартового возбуждения. Характер функциональных изменений. Виды предстартовых реакций.
4. Физиологическая характеристика процесса вработывания организма при мышечной деятельности различной интенсивности.
5. Механизм мышечного сокращения. Режимы работы мышц. Физиологическая характеристика динамических и статических усилий. Феномен Линдгарда при статических напряжениях.
6. Морфофункциональные факторы, обеспечивающие проявления гибкости.
7. Физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие проявления выносливости. Психологическая характеристика состояния «мертвая точка».
8. Развитие движений и физических качеств в онтогенезе. Понятие о сенситивных периодах развития двигательных способностей. Рекомендуемые возрастные сроки для занятий определенными видами спорта.
9. Физиологические механизмы регуляции дыхания. Психологические приемы нормализации дыхания.
10. Функции эндокринных желез при мышечной деятельности. Роль надпочечников, гипофиза, щитовидной железы, половых желез, поджелудочной железы при мышечной деятельности человека.
11. Терморегуляция и закаливание. Использование «малых форм» организации занятий по физическому воспитанию в целях закаливания школьников. Профилактика переохлаждения и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
12. Понятия: перетренированность и перенапряжение. Физиологическая и психологическая характеристика этих состояний. Причины их формирования и профилактика.
13. Реакция тренированного организма на стандартные (тестирующие) нагрузки. Тесты  $RWC_{170}$  и гарвардский тест. Физиологические закономерности, лежащие в их основе.
14. Торможение условных рефлексов. Значение внешнего и внутреннего торможения в практике физического воспитания и спорта.
15. Осанка и виды ее нарушений. Задачи и методика лечебной гимнастики при нарушениях осанки у детей. Коррекция осанки на уроках физической культуры.
16. 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.

17. Понятия: здоровье, болезнь и заболеваемость. Показатели заболеваемости школьников, их оценка и способы расчета. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Группы здоровья детей и подростков. Распространенность групп заболеваний.
18. Гигиеническая оценка спортивного зала школы: размеры, внутренняя отделка, освещение, вентиляция, микроклимат, вспомогательные помещения, система уборки.

### *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. Методы и правила психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
20. Понятия: индивид, личность, субъект, индивидуальность. Понятие о личностно ориентированных педагогических технологиях.
21. Использование средств физической культуры для формирования личностных качеств: самостоятельности, активности, инициативы, ответственности, стремления к достижению цели и др.
22. Развитие познавательной и психомоторной сферы школьников на занятиях по физической культуре и спорту.
23. Положительная и отрицательная роль оценки на занятиях по физической культуре и спорту. Идея отмены необходимости выставления отметок в педагогике сотрудничества.
24. Виды и механизмы внимания. Возрастные особенности внимания. Способы поддержания устойчивого внимания в урочных формах организации занятий.
25. Понятие потребность личности. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотивы занятий физической культурой и спортом.
26. Использование закономерностей возрастного развития познавательных процессов в урочных формах занятий по предмету «Физическая культура».
27. Эмоции и чувства. Функции эмоций. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности у детей и подростков. Коррекция и саморегулирование эмоционального состояния в 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. Виды памяти и их механизмы. Развитие мнемических процессов в физическом воспитании и спорте.
31. Психодиагностика психических состояний и их коррекция. Методы диагностики психических состояний. Методы воздействия для коррекции психических состояний.
32. Психологическая подготовка к соревнованию.

33. Общая характеристика и задачи психологической подготовки спортсменов в переходном периоде большого цикла.
34. Психологические особенности соревновательной деятельности у детей, подростков и взрослых.
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: "физическая культура", "физическое воспитание", "физическое совершенство". Цель предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях.
37. Основные понятия: "физическая рекреация", "физическая подготовленность", "физическое развитие". Физическое развитие как функция физического воспитания.
38. Понятие системы физического воспитания. Цель, основы и звенья системы физического воспитания.
39. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Определение. Основные педагогические классификации физических упражнений.
40. Понятие о двигательном умении. Его признаки. Понятие об экстраполяции и дидактическое значение двигательных умений.
41. Понятие о двигательном навыке. Его признаки. Виды положительного переноса и условия возникновения отрицательного переноса двигательных навыков.
42. Психологические основы обучения двигательным действиям. Формирование их ориентировочной основы на занятиях физической культурой и спортом.
43. Первый этап обучения двигательному действию - этап ознакомления и первоначального разучивания. Цель и задачи этапа. Методы и методические приемы активизации познавательных процессов.
44. Второй этап обучения двигательным действиям. Цель и задачи этапа, методы и регламент выполнения упражнений. Приемы активизации учебной деятельности на уроках физической культуры.
45. Третий этап обучения двигательным действиям - этап совершенствования. Цель и задачи этапа, методы и регламент выполнения упражнений
46. Классификация двигательных ошибок. Причины возникновения. Предупреждение и методические приемы исправления.
47. Силовые способности: проявления, измерение, методика развития у людей разного возраста.
48. Скоростные способности проявления как психомоторные качества. Тестирование. Средства и методы развития.
49. Гибкость. Ее виды. Измерение и методика развития.

50. Выносливость. Ее виды, тестирование, средства и методы развития. Способы усиления мотивации на развитие выносливости у школьников и юных спортсменов.

#### *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. Задачи физического воспитания. Их конкретизация для школьников разного возраста.
52. Методика тематического планирования учебного материала по физической культуре на четверть или семестр. Преимущества и недостатки определения временных рамок изучения программного материала.
53. Формы организации занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Характеристика неурочных форм. Приемы мобилизации и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях в режиме дня.
54. Основные требования к содержанию и условия эффективности самостоятельных занятий по физической культуре.
55. Понятие о содержании урока. Особенности содержания и структуры оздоровительных занятий на открытом воздухе. Психологическая характеристика вводной части занятия.
56. Способы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. Преимущества и недостатки отдельных способов. Особенности построения круговой тренировки в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке.
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 довузовского и послевузовского физкультурного образования. Компоненты содержания.
77. Содержание подготовки в аспирантуре.
78. Номенклатура ученых степеней и ученых званий. Основные требования для их присвоения.
79. Варианты формулирования темы научного исследования.

80. Связь противоречия, проблемы и цели научного исследования.
81. Смысл и назначение формулирования объекта и предмета исследования.
82. Последовательность обоснования актуальности исследования.
83. Требования к формулированию задач исследования. Связь задач и выводов работы.
84. Назначение гипотезы исследования. Требования к ее формулированию: отсутствие аксиоматичности, диагностичность эффекта предполагаемых новаций.
85. Назначение и типы анкет. Основные правила составления анкет и анкетирования.
86. Преимущества и недостатки тестирования. Понятие об информативности и валидности тестов.
87. Педагогический эксперимент: определение, признаки, состав. Виды и типология экспериментов.
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.