

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский государственный университет»



Утверждаю
Первый проректор
И.Н. Даниленко

2019 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
в магистратуру по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

Тема 1. Физическая культура как социальное явление. Социальные функции физической культуры и спорта. Разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции ее современного развития. Общие и специфические функции физической культуры (источник физкультурного образования, оптимизация физического состояния и развития индивида, обеспечение общей и прикладной физической подготовленности и пр.). Физическая культура, как вид культуры.

Тема 2. Принципы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. Система общих принципов направляющих деятельность по физической культуре.

Тема 3. Характеристика методов физического воспитания.

Тема 4. Средства физической культуры. Физические упражнения как средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Нагрузка при выполнении физических упражнений. Основные критерии нагрузки. Проблема обобщенной (интегральной) оценки параметров нагрузок, задаваемых в процессе физического воспитания.

Тема 5. Физические качества. Координационные способности. Виды, средства, методы, контроль их развития. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические и биохимические основы выносливости. Методы, средства и контроль, уровня развития выносливости в физической культуре и спорте. Сила и методика её развития. Быстрота и методика её развития. Осанка. Элементарные, основные и специально-корректирующие формы упражнений «на осанку». Общие условия профилактики осанки в процессе занятий физическими упражнениями. Осанка и направленное действие на нее в процессе занятий физическими упражнениями. Меры по оптимизации массы и объема тела в процессе физического воспитания. Критерии нормального веса и пропорциональности телесных объемов. Гибкость. Основы развития гибкости. Средства, методы, контроль развития гибкости.

Тема 6. Методы обучения и тренировки. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Основные возможности и ограничения при использовании игрового и соревновательного метода. Средства и методы обеспечения наглядности и вербального воздействия в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Обучение двигательному действию. Этапы обучения двигательному действию.

Средства, методы и задачи на этапах разучивания двигательного действия. Контроль и самоконтроль на этапах разучивания. Правила устранения ошибок. Проблема перестройки двигательного навыка в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Теория спорта.

Тема 1. Спорт как социальное явление. Функции спорта. Основы системы.

Тема 2. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Тема 3. Система спортивных соревнований

Тема 4. Основы спортивной тренировки: физиологические, биохимические и психолого-педагогические основы разминки.

Тема 5. Современные проблемы спорта высших достижений.

Тема 6. Контроль физической подготовленности в спорте. Контроль скоростных качеств в физической культуре и спорте: контроль за временем реакции. Контроль за быстротой движений.

Тема 7. Контроль технической подготовленности в физической культуре и спорте. Понятие о спортивной панике. Показатели технического мастерства.

Тема 8. Лыжный спорт: характеристика как вида спорта, особенности методики преподавания в данном виде. Гимнастика характеристика как вида спорта и особенности методики преподавания в данном виде. Легкая атлетика: характеристика как вида спорта, и особенности методики преподавания в данном виде. Плавание: характеристика как вида спорта, особенности методики преподавания в данном виде. Спортивные игры: характеристика и особенности методики преподавания в волейболе, баскетболе и футболе.

Тема 9. Основы спортивного отбора и ориентации.

Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры.

Тема 1. Понятие о здоровом образе жизни. Его основные составляющие. Профилактика вредных привычек. Формирование здоровых привычек.

Тема 2. Физиологическая характеристика нагрузок в физической культуре и спорте, их влияние на организм занимающихся.

Тема 3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста. специфика подбора упражнений для детей младшей категории (младшего, среднего, старшего возраста).

Тема 4. Физиологические сдвиги в организме и причины утомления при циклической работе различных зон мощности.

Тема 5. Утомление: природа, причины, периоды и фазы, диагностика, биологическая роль.

Тема 6. Восстановление, как физиологический процесс: основные свойства восстановительных процессов. диагностика

Тема 7. Механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Стадии адаптации.

Тема 8. Средства восстановления в спорте: классификация, показания к применению.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Введение в теорию физической культуры. /Под ред. Л.П. Матвеева.- М.:ФИС.-1983.- 128с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФИС- 1991.- 543с.
3. В.П. Филин. Теория и методика зонального спорта. М.:ФИС- 1987.-128с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.:ФИС- 1986.-286с.
5. Теория и методика спорта./ Под ред. Сулова Ф.П. и Холодова Ж.К. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997 - 416с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев. Олимпийская литература. - 1999. - 317с.
7. Система подготовки спортивного резерва./Под ред. Никитушкина В.Г. - М.:1993.-318с.

8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт. -2003. -464с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.вышш.учеб.заведений. -М.: Академия, 2001. -80с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009.

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика./Под ред. Озолина Н.Г. и др. М.: ФиС - 1989. - 671с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.:ФИС. - 1980.
3. Селуянов В.Н. и др. Основы научно-методической деятельности. Учебное пособие. М.: 1997.-102с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005. — 816 с.

Председатель экзаменационной комиссии,
к.п.н., профессор



/С.М. Обухов/