

Заместитель председателя  
приемной комиссии университета  
первый проректор

А. В. Феоктистов



**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания, проводимого университетом**  
**самостоятельно, для поступающих по образовательной программе**  
**высшего образования – программе магистратуры**

|                        |                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------|
| Направление подготовки | 44.04.04 Профессиональное обучение<br>(по отраслям) |
| Профиль                | Система подготовки в единоборствах                  |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), предъявляемым к уровню подготовки, необходимой для освоения специализированной подготовки магистра, а также с требованиями, предъявляемыми к профессиональной подготовленности выпускника по направлению бакалавра 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию в форме собеседования в магистратуру по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Программа предназначена для лиц, имеющих дипломы бакалавра и специалиста, ранее обучавшихся по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) или смежному с ним. Вступительное испытание (собеседование) включает ключевые и практически значимые вопросы по дисциплинам общепрофессиональной и специальной подготовки, предусмотренным федеральным государственным образовательным стандартом бакалавра по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Собеседование способствует более широкой ориентации абитуриентов в сущности избранного направления подготовки и содержании специальной профессиональной подготовки. В процессе собеседования оцениваются также организованность, коммуникативные, творческие и другие значимые социально-профессиональные качества будущих магистрантов. Тематика собеседования представляет собой традиционный комплекс вопросов для направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) и включает в себя начальные сведения и основные понятия базовых для него дисциплин.

Цель – определить готовность и возможность абитуриента освоить выбранную программу магистратуры.

Задачи:

1. Оценить уровень знаний претендента;
2. Определить склонности к научно-исследовательской деятельности;
3. Определить область научных интересов.

## **3. КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНОК**

Оценка. Рейтинговый балл. Критерии оценивания

*Отлично:* 86-100 баллов. Полно раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; продемонстрировано знание

современной научной и публицистической литературы; допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

*Хорошо:* 60–85 баллов. Ответы на вопросы излагаются систематизировано и последовательно; продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; ответ удовлетворяет в основном требованиям, но при этом имеет один из недостатков; в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

*Удовлетворительно:* 40–60 баллов. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание, но показано общее понимание вопроса; усвоены основные понятия по рассматриваемому вопросу и дополнительным вопросам; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.

*Неудовлетворительно:* менее 40 баллов. Не раскрыто основное содержание; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов. Итоговая оценка за вступительное испытание формируется как среднее арифметическое оценок, выставленных каждым членом предметной комиссии.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 40 баллов.

## **4. ТЕМАТИКА СОБЕСЕДОВАНИЯ**

### **4.1. Спорт в системе физической культуры. Сущность и функции спорта**

Возникновение и состояние современного спорта. Функции спорта в обществе. Классификация видов спорта. Соревнования как основа спортивной деятельности. Спорт как зрелище, эстетика спорта.

### **4.2. Педагогические и медико-биологические аспекты спортивного отбора и ориентации (на примере избранного вида спорта)**

Задачи, этапы спортивного отбора и ориентации согласно возраста. Педагогические и медико-биологические аспекты, критерии спортивного отбора и ориентации согласно возраста.

### **4.3. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям**

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям: этапы процесса обучения движениям и их характеристика.

### **4.4. Характеристика общей и специальной физической подготовки спортсмена**

Задачи, содержание общей и специальной физической подготовки. Средства, методы общей и специальной физической подготовки. Единство общей и специальной физической подготовки.

#### **4.5. Характеристика средств и методов спортивной тренировки**

Общая характеристика средств спортивной тренировки (физические упражнения; восстановительные, фармакологические, материально-технические средства).

Характеристика равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного методов спортивной тренировки.

#### **4.6. Организационная структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации**

Государственные органы управления физической культурой и спортом. Функции Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ. Общественные органы управления физической культурой и спортом. Функции национального олимпийского комитета РФ, федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ассоциаций.

#### **4.7. Периодизация спортивной тренировки**

Причины и условия периодических изменений тренировочного процесса. Педагогическая и физиологическая характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Структура различных тренировочных циклов (макро, мезо и микроцикла). Продолжительность периодов в зависимости от спортивной подготовленности и календаря соревнований в избранном виде спорта.

#### **4.8. Физиологические механизмы адаптации организма в процессе тренировки**

Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме. Адаптация к физическим нагрузкам. Деадаптация организма к физическим нагрузкам.

#### **4.9. Скоростные способности и методика их развития (воспитания)**

Понятие о скоростных способностях, их виды. Возрастные особенности развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Понятие о простой и сложной реакциях. Средства и основные методы развития (воспитания) скоростных способностей.

#### **4.10. Контроль и самоконтроль за подготовленностью спортсмена (на примере избранного вида спорта)**

Педагогический, медицинский контроль за тренировочным процессом, их назначение и содержание. Виды контроля тренировочного процесса (этапный, текущий, оперативный), их назначение и содержание. Самоконтроль спортсмена (субъективные и объективные показатели).

#### **4.11. Основные принципы спортивной тренировки**

Сущность общей и специальной подготовки; направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

#### **4.12. Теоретико-методические особенности занятий физической культурой с людьми среднего возраста**

Анатомо-физиологические особенности организма людей среднего возраста. Задачи, основные средства, организация и содержание физического воспитания. Оздоровительная тренировка людей среднего возраста (вид упражнений, методика проведения занятий).

#### **4.13. Физиологическая характеристика тренированности спортсменов и методы ее оценки (на примере избранного вида спорта)**

Показатели тренированности спортсменов в состоянии покоя, при выполнении стандартной и предельных нагрузок. Основные функциональные эффекты тренировки (экономизация, максимизация, повышение резервных возможностей, восстанавливаемость, устойчивость функций и др.). Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

#### **4.14. Техническая подготовка спортсмена**

Понятие технической подготовки. Средства и методы технической подготовки. Роль технической подготовки в общей системе спортивной тренировки.

#### **4.15. Заболевания и травматизм у лиц, занимающихся физической культурой и спортом**

Причины и структура заболеваемости, факторы риска. Летальность среди спортсменов. Особенности заболеваний спортсменов. Спортивный травматизм. Первая помощь при заболеваниях и травмах у спортсменов, профилактика. Реабилитация спортсменов.

#### **4.16. Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога**

Психологическая специфика работы спортивного педагога. Структура его деятельности. Основные функции спортивного педагога. Стили руководства. Факторы, определяющие успешность деятельности учителя физической культуры и тренера.

#### **4.17. Силовые способности и методика их развития (воспитания)**

Понятие о силовых способностях, их виды. Возрастные особенности развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Средства и основные методы развития (воспитания) силы.

#### **4.18. Основы построения многолетней подготовки спортсменов**

Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсмена. Этапы многолетней подготовки спортсмена (предварительный этап, этап начальной подготовки, этап углубленной специализации, этап высшего спортивного мастерства, этап спортивного долголетия).

#### **4.19. Физиологические механизмы ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсмена**

Послерабочие изменения в организме как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе спортсменов. Восстановление энергетических запасов в организме. Физиологические закономерности восстановления: неравномерность,

гетерохронность, фазовый характер, избирательность. Средства ускорения восстановления работоспособности спортсмена.

#### **4.20. Общая характеристика методов физического воспитания**

Краткая характеристика методов обучения движениям, развития физических качеств, организации занимающихся на занятиях, формирования личности в процессе физического воспитания.

#### **4.21. Характеристика аэробной работоспособности спортсмена**

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегративный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. Изменения в системе внешнего дыхания, газообмена, в системе крови, в центральном кровообращении и периферических звеньях, в системе микроциркуляции крови.

#### **4.22. Теоретико-методические особенности занятий физической культурой с людьми пожилого возраста**

Анатомо-физиологические особенности организма людей пожилого возраста. Задачи, основные средства, организация и содержание физического воспитания. Оздоровительная тренировка людей пожилого возраста (вид упражнений, методика проведения занятий).

#### **4.23. Основы рационального питания спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой**

Современные концепции сбалансированного питания. Определение суточного пищевого рациона в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации и периода спортивной тренировки. Продукты повышенной биологической ценности. Особенности питания на соревнованиях и спортивных сборах.

#### **4.24. Планирование процесса спортивной тренировки**

Виды планирования. Документы планирования. Основные требования, предъявляемые при составлении документов планирования (конкретность, возможность изменения, преемственность и перспективность).

#### **4.25. Характеристика анаэробной работоспособности спортсменов**

Анаэробная работоспособность и ее основные физиологические показатели. Максимальный кислородный долг (МКД) как интегративный показатель анаэробных возможностей человека. Величина МКД у спортсменов различных специализаций и тренированности.

#### **4.26. Физическая культура как общественное явление. Система физического воспитания РФ**

Понятие физической культуры. Формы, функции (оздоровительная, воспитательная, рекреационно-реабилитационная) и виды физической культуры. Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика звеньев и основ системы физического воспитания.

#### **4.27. Средства, методы и формы физической реабилитации**

Понятие о реабилитации. Физические упражнения, массаж, естественные факторы природы как средства реабилитации. Этапы физической реабилитации. Методика физической реабилитации на отдельных этапах. Формы физической

реабилитации (утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика: групповые, индивидуальные занятия).

#### **4.28. Использование стимулирующих средств и антидопинговый контроль в современном спорте**

Понятие «допинг». Классификация фармакологических препаратов, применяемых в качестве допинга. Организация и процедура антидопингового контроля. Наказания за применение допинга. Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсменов

#### **4.29. Гибкость и методика её развития (воспитания)**

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития (воспитания) гибкости. Задачи, средства и методы развития (воспитания) гибкости.

#### **4.30. Содержание понятий «культура», «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание»**

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей. Физическая культура как часть культуры общества (широкий смысл трактовки), физическая культура как понятие в узком смысле трактовки.

Понятие «спорт», спорт профессиональный и массовый. Понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс.

#### **4.31. Перетренированность спортсмена (причины, признаки, профилактика и лечение)**

Основные причины возникновения перетренированности у спортсменов. Симптоматика перетренированности. Фазы развития перетренированности. Профилактика и лечение перетренированности.

#### **4.32. Выносливость и методика ее развития (воспитания)**

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие проявление выносливости (физиологические, биохимические, генетические, личностно-психологические: мотивация, проявление воли). Методика развития (воспитания) выносливости. Развитие (воспитание) общей (или специальной) выносливости на примере избранного вида спорта. Методы оценки выносливости.

#### **4.33. Координационные способности и методика их развития (воспитания)**

Понятие о координационных способностях, возрастные особенности развития. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Средства и основные методы их развития (воспитания).

#### **4.34. Физиологические закономерности занятий физическими упражнениями и спортом в оздоровительных целях.**

Понятие «здоровье». Изменение функциональных резервов организма человека под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Использование различных тестов для оценки уровня здоровья. Учет возрастных особенностей человека при оздоровительной тренировке.

#### **4.35. Правовое обеспечение спорта высших достижений**

Социальная защита спортсменов и тренеров в спорте высших достижений и профессиональном спорте. Страхование жизни и здоровья спортсменов. Контрактная система.

#### **4.36. Характеристика средств физического воспитания**

Классификация средств физического воспитания. Физическое упражнение – основное специфическое средство. Гигиенический режим и природные факторы (воздух, вода, солнце, закаливание) как неспецифические средства физического воспитания, требования к их использованию.

#### **4.37. Механизмы развития утомления при спортивной деятельности**

Утомление и факторы его, определяющие в избранном виде спорта. Изменения, происходящие в центральной нервной системе и исполнительных органах при возникновении утомления. Утомление как защитная реакция организма.

#### **4.38. Компоненты тренировочной нагрузки (характер упражнений, объем и интенсивность нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха)**

Физиологическая и педагогическая характеристики тренировочных нагрузок. Основные показатели, определяющие нагрузку – объем и интенсивность (их характеристики). Построение и динамика тренировочных нагрузок на разных этапах подготовки спортсмена. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки у спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## **5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### *Основная литература*

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544с.
2. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
3. В.Н. Платонов Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010.-310 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. 13

### *Дополнительная литература*

1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта/В.П. Губа.-М.: Советский спорт, 2008.-304 с.
2. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин – М.: Физкультура и спорт, 2009.-276 с.
3. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований/А.А. Красников.-М.: Физкультура и спорт, 2005.-160 с.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки/В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010.-288 с.

5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: становление и развитие культурологического подхода // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3-8.