

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Смоленский государственный университет спорта»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии
и.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»
И.А. Дьячук
« 29 » 12 2025 г.



ПРОГРАММА
для поступающих на направления
49.04.01 «Физическая культура»
Направленность: «Профессиональное образование в области физической
культуры и спорта»,
49.04.04 «Спорт»
Направленность: «Подготовка квалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта.»
квалификация - магистр

Смоленск 2025

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.

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

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

Характеристика различных видов психологической подготовки спортсмена.

Сущность психологической подготовки. Цели и задачи общей психологической подготовки. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, ее цели и основные этапы. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия в условиях соревнований.

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.

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.

Особенности проведения занятий по физической культуре и спорту в местах массового отдыха и по месту жительства.

Физкультурно-спортивные интересы населения и их реализация. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства и в местах массового отдыха: роль комитетов по физической культуре в организации оздоровительной работы среди населения; функции органов жилищно-коммунального хозяйства. Положение о физкультурно-спортивном клубе по месту жительства, его задачи, структура, содержание работы. Методика проведения занятий по физической культуре и спорту по месту жительства и в местах массового отдыха.

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.

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.

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.

Физиологические механизмы адаптации организма в процессе тренировки.

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

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.

Теоретико-методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей дошкольного возраста. Организация и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста. Краткая характеристика форм работы по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.

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).

Теоретико-методические особенности физического воспитания в семье.

Задачи физического воспитания детей в семье. Краткая характеристика форм физического воспитания детей в семье. Роль родителей в формировании интереса у детей к физической культуре и спорту. Взаимодействие семьи и школы в вопросах физического воспитания детей.

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.

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).

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.

Техническая подготовка спортсмена

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

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.

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.

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.

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).

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.

Общая характеристика методов физического воспитания.

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

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.

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).

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.

Планирование процесса спортивной тренировки.

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

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.

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.

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).

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.

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.

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.

Перетренированность спортсмена (причины, признаки, профилактика и лечение).

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

Экономика физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений.

Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений. Формы собственности в сфере физической культуры и спорта. Товар и услуга, отличительные особенности услуги в физкультурно-спортивной деятельности. Ресурсное обеспечение физической культуры и спорта: бюджетное финансирование, предпринимательство, спонсорство.

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.

Характеристика основных средств и методов закаливания.

Сущность закаливания и его основные принципы (систематичность, постепенность, последовательность, комплексность). Закаливание в системе оздоровления населения и физической подготовки спортсменов. Методики применения воздушных ванн и водных процедур. Влияние солнечной радиации на организм. Правила приема воздушных ванн.

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).

Теоретико-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Задачи и основное содержание физического воспитания подростков. Дифференцированный подход в обучении и воспитании девочек и мальчиков-подростков.

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.

Теоретико-методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Анатомо-физиологические и психологические особенности развития школьников старшего возраста. Задачи и основное содержание физического воспитания. Раздельное проведение уроков. Особенности проведения занятий физической культурой и спортом с девушками и юношами.

Правовое обеспечение спорта высших достижений.

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

Формы построения занятий в физическом воспитании

Классификация форм занятий в физическом воспитании (урочные, неурочные). Краткая характеристика урочных (уроки физической культуры, спортивные тренировочные занятия) и неурочных форм («малые», «крупные» и соревновательные формы).

Формы построения занятий физической культурой в общеобразовательной школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, внеклассная, внешкольная формы физического воспитания).

Коммуникативная компетентность учителя физической культуры и тренера.

Понятия и основные функции педагогического общения в работе с детьми различного возраста. Структура педагогического общения.

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.

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.

Теоретико-методические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Анатомо-физиологические и психические особенности развития младших школьников. Основное содержание физического воспитания младших школьников. Использование общеразвивающих и специальных упражнений для целенаправленного формирования осанки и свода стопы. Комплексные и сюжетно-игровые уроки.

Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика.

Аналитическая классификация упражнений (по структуре, характеру реагирования на внешние условия, физическим качествам, режиму деятельности скелетных мышц, мощности, энергообеспечению, по тяжести нагрузок, виду локомоций). Синтетические классификации (позы; движения

стандартные: количественного и качественного значения, циклические и ациклические; ситуационные).

Теоретико-методические особенности физического воспитания студентов.

Возрастные особенности контингента, обучающегося в высшем учебном заведении. Значение, задачи и формы физического воспитания студентов. Основные направления физического воспитания студентов. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

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.

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.

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.