

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе –
первый проректор

[Handwritten signature] В.В. Алексеев

[Handwritten signature] 19 октября 2011 г.

**ПРОГРАММА
итогового междисциплинарного экзамена
по специальности
050720 - Физическая культура**

Квалификация – педагог по физической культуре

Чебоксары 2011 г.

1. Общие положения

1.1. ГОС ВПО по специальности 050720 «Физическая культура» утвержденным Минобразованием России 31 января 2005г. №711 пед/сп. предусмотрена государственная аттестация выпускников в виде защиты выпускной квалификационной работы и государственного экзамена.

Государственный экзамен специалиста является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ГОС ВПО. Государственный экзамен может проводиться по отдельным дисциплинам, входящим в циклы общепрофессиональных и предметных дисциплин, или в форме итогового междисциплинарного экзамена.

Согласно требованиям ГОС ВПО и учебному плану в 2011-2012 учебном году планируется проведение итогового междисциплинарного экзамена по специальности.

1.2. Основными задачами итогового междисциплинарного экзамена по специальности «Физическая культура» являются :

- систематизация со студентами в период подготовки к экзамену полученных за годы учебы знаний, навыков и умений по теоретическим и практическим дисциплинам теории и методики преподавания физической культуры;
- выявление экзаменационной комиссии уровня развития педагогического мышления выпускника, знания им проблем и вопросов теории и методики преподавания физической культуры.

2. Требования к выпускнику, проверяемые в ходе государственного экзамена

2.1. Перечень основных учебных модулей – дисциплин образовательной программы или их разделов и вопросов, выносимых для проверки на итоговом междисциплинарном экзамене по специальности.

Дисциплина 1. Теория и методика физической культуры и спорта

1. Социальные традиции, ритуалы и символика в сфере физической культуры и спорта.

Традиции в физическом воспитании и спорте народов мира, символика (девиз, символ, гимн). Требования к проведению парада открытия и закрытия соревнований.

2. Становление и развитие отечественных и зарубежных систем физического воспитания.

Система физического воспитания как способ объединения отдельных элементов и форм физической культуры и спорта в целостную структуру.

Идейные основы системы физического воспитания, выраженные в целевых установках, для реализации которых организуется физкультурно-спортивное движение.

Теоретико-методические основы системы физического воспитания, включающие научно-практические знания о закономерностях, средствах и методах достижения целевых установок в области физической культуры и спорта.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания, представленные нормами и требованиями к результатам физкультурно-спортивной деятельности, а также программным материалом, освоение которого обеспечивает достижение желаемых результатов.

Организационные основы системы физического воспитания, как способы сочетания деятельности различных организаций при реализации целевых установок физкультурно-спортивной деятельности.

3. Социально-правовой статус педагога, преподавателя, тренера, организатора физической культуры и спорта.

Выбравшие профессию педагога в области физической культуры и спорта, должны отчетливо представить привлекательность и сложность этой профессии. В этой профессии есть и менее привлекательные стороны: ненормированный рабочий день, высокая требовательность со стороны окружающих, ответственность за здоровье воспитанников, их спортивные успехи и будущее. Тренер всегда на виду. Содержание и особенности работы учителя и тренера во многом совпадают, но работа тренера охватывает более широкий диапазон деятельности.

4. Преподаватель ФК, тренер по виду спорта как профессия педагогического профиля. Факторы, обуславливающие эффективность их работы. Требования профессиональной деятельности современного преподавателя и тренера.

Требования к личности тренера содержатся в тех качествах, которыми он должен обладать. Предпосылками успешной работы служат: любовь к детям не вообще, а к каждому конкретному ребенку; увлеченность профессией; творческий характер мышления, основанный на сомнениях и, соответственно, на постоянном поиске лучшей методики и организации педагогического процесса; оптимизм - вера в лучшее в детях и вера в собственные возможности раскрыть это лучшее. Моральные, деловые и коммуникативные качества тренера.

Сущность профессионализма деятельности человека. Акмеология наука о наивысшем уровне развития человека (акме—вершина) и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту (преподавателей, тренеров); физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

5. Физическая активность и умственная работоспособность.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в

системе явлений, свойственных физической культуре.

Физическая активность: а) как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность, деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки; усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей; б) как активный элемент, в сочетании с другими факторами формирующий физическую культуру личности: в) как общественно и индивидуально необходимая составная часть образа жизни человека.

6. Цель и задачи физического воспитания.

Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности. Социальные и индивидуальные потребности, определяющие прикладную ориентацию физического воспитания. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека.

Соотношение физического развития и физического воспитания. Организованная двигательная активность как основной фактор воздействия на физическое развитие.

Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития, совершенствованию физических возможностей, упрочению и сохранению здоровья; задачи по формированию необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Конкретизация задач формирования физической культуры в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и профессиональных интересов занимающихся. Нормативные способы постановки задач и оценки эффективности их решения.

7. Специфические принципы физического воспитания.

Принцип доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания. Суть принципа, условия его реализации. Мера доступности как соответствии между возможностями занимающихся и трудностями, возникающими при выполнении упражнения. Индивидуализация как необходимость использования средств, методов и форм занятий соответственно индивидуальным возможностям занимающихся. Особенности проявления индивидуальных различий при обучении движениям, реакции организма на нагрузку, динамика его приспособительных перестроек. Связь с принципом систематичности, методические правила, определяющие его регуляцию. Способы педагогического и медико-биологического контроля при реализации принципа доступности и индивидуализации.

Принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности в неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие

физкультурное движение и функционирования системы физического воспитания в гуманном обществе.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха; в процессе физического воспитания. Суть принципа, основные направления его реализации. Непрерывность как регулярное, многократное повторение упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию.

Последовательность распределения учебного материала в физическом воспитании. Методические правила планирования учебного материала. Систематичность как определенная система чередования нагрузки и отдыха. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.

8. Методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте.

Погрешности и шкалы измерений. Единицы измерений. Теория тестов. Методы количественной оценки качественных показателей. Теория оценок.

9. Средства физического воспитания.

Понятие «средства физического воспитания». Основные и дополнительные средства физического воспитания.

Физическое упражнение, как основное средство физического воспитания. Определение физических упражнений; варианты их классификаций.

10. Кинематика и динамика движений человека.

Пространственные, пространственно-временные и временные характеристики техники, определяющие кинематическую структуру движения.

Динамические характеристики, проявление внутренних и внешних сил в процессе движений. Комплексная характеристика движений (динамо-временная) - ритм. Характерные черты ритма, особенности его проявления при выполнении движений.

11. Техника физических упражнений.

Понятия: «техника», «основа техники», «ведущее звено», «детали техники». Фазы техники.

12. Условия, влияющие на эффективность выполнения упражнений.

Критерии оценки эффективности техники. Эволюция развития техники.

13. Гигиенические факторы как средства воздействия на здоровье человека.

Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания. Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.

14. Методы физического воспитания.

Суть методов физического воспитания, их классификация. Способы применения физических упражнений. Группы методов стандартного упражнения и переменного упражнения. Комбинации нагрузки и отдыха, направленные на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Суть

кругового метода. Методы обучения двигательным действиям, их разновидности. Последовательность обучения двигательным действиям, согласно общим принципам теории физической культуры.

15. Гибкость, методика ее определения и воспитания.

Гибкость как морфофункциональное свойство организма человека. Факторы, определяющие проявление гибкости. Возрастно-половые особенности гибкости. Виды гибкости. Динамика изменения гибкости в течение жизни человека.

Средства направленного воспитания гибкости. Упражнения на растягивание как основное средство воспитания гибкости. Эффективность применения силовых упражнений с большой амплитудой для совершенствования гибкости. Основные и дополнительные методы воспитания гибкости. Способы оценки гибкости (тесты и измерительные устройства).

16. Сила, методика ее определения и воспитания.

Понятие о силе как физического качества. Центральные и периферические факторы, определяющие максимальную произвольную силу (внутримышечная и межмышечная координация, гипертрофия мышц, композиционный состав, энергетические источники и др.).

Виды силовых способности проявления их в двигательной деятельности. Характеристика средств воспитания силы. Основные направления методики воспитания силовых способностей и их характеристика: выполнение упражнений с отягощением (предельного, не предельного веса, динамического характера); выполнение упражнений ударно-реактивного воздействия; изометрический метод. Дополнительные методы воспитания силы. Способы оценки силовых способностей: тесты, измерительные приборы и т.д.

17. Быстрота, методика ее определения и воспитания.

Основные формы проявления скоростных способностей. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростные способности (частота импульсации и число активируемых нейронов, композиционный состав мышц, энергетические субстраты окисления, АТФ-азная активность миозина и др.).

Быстрота двигательной реакции, её связь с другими формами быстроты. Характеристика простой и сложной двигательной реакции, средства и методы их воспитания.

Основы воспитания быстроты движений. Характерные черты собственно скоростных упражнений. Основной метод воспитания быстроты движений. Эффективность применения скоростно-силовых упражнений для совершенствования быстроты.

Значение расслабления и эластических свойств мышц для реализации высокой скорости движения.

Понятие «скоростной барьер». Пути его предупреждения и устранения. Контроль над уровнем проявления скоростных способностей: тесты на быстроту, измерительные устройства для оценки скоростных качеств.

18. Выносливость, методика ее определения и воспитания.

Понятие выносливости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.

Виды выносливости, их характеристика. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. МПК - показатель аэробных возможностей человека. «Дыхательная» способность мышц - ведущее звено морфо-функциональной специализации при развитии выносливости. Роль ПАНО, сократительных и окислительных свойств мышц в развитии выносливости. Анаэробная выносливость и факторы ее определяющие (кислородный долг, уровень молочной кислоты).

Средства воспитания общей выносливости. Методы непрерывного воздействия для развития аэробных возможностей организма.

Особенности средств специальной («скоростной», «силовой», «прыжковой» и т.п.) выносливости. Методы направленного воздействия на специальную выносливость. Характеристика компонентов нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха) при использовании методов совершенствования специальной выносливости. Способы оценки выносливости (медико-биологические и педагогические методы).

19. Двигательно-координационные способности, методика ее определения и воспитания.

Значение сенсорных систем, срочной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Критерии и методы оценки КС.

Средства и методы воспитания координационной способности. Требования к упражнениям на координацию. Методические приемы, используемые для воспитания КС.

Средства и методы воспитания координационных способностей. Требования к упражнениям на координацию. Методические приёмы, используемые для воспитания КС.

20. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей дошкольного периода (анатомо-физиологические, психолого-педагогические). Периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка, формирование опорно-двигательного аппарата. Основные задачи направленного использования физической культуры в данном возрасте. Особенности методики физической культуры детей дошкольного возраста.

Закаливающие процедуры как основное эффективное средство физического воспитания детей раннего возраста. Особенности методики применения массажа и физических упражнений (пассивных и пассивно-активных на раннем этапе развития ребёнка).

Активные упражнения циклического и ациклического характера - основные средства воспитания преддошкольного и дошкольного периода. Игровая деятельность - основа двигательной активности детей.

Эффективность применения средств лечебной физической культуры для коррекции нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

Формы организации физкультурной деятельности в детских дошкольных учреждениях.

21. Физическое воспитание детей школьного возраста.

Значение и задачи физического воспитания школьников.

Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ; спортивные секции и кружки, парках культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря.

22. Активизация деятельности учащихся на уроке.

Понятие «активность». Компоненты активности: готовность выполнять учебные задания; стремление к самостоятельной деятельности; сознательность выполнения заданий; систематичность обучения; стремление повысить свой личный уровень и другие. Пути активизации познавательной деятельности. Разнообразие форм, методов, средств обучения.

23. Типы уроков.

Школьный урок физического воспитания — основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

24. Плотность урока. Нагрузка.

Общая и моторная плотность уроков. Физиологическая кривая нагрузки на уроке по физической культуре. Дозирование нагрузки на уроке. Нагрузка как фактор, присущий специально организованной двигательной активности, характеризующий величину ее воздействия на организм. Смысл нагрузки в процессе физического воспитания. Параметры, обуславливающие величину нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, их взаимосвязь.

Отдых как компонент физического воспитания. Разновидности интервалов отдыха, обусловленные его продолжительностью и операционным составом. Следовые эффекты физических упражнений.

25. Основные планы учебной работы по физической культуре.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Общий план работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Годовой план-график прохождения учебного процесса Тематический план. План-конспект урока по физической культуре.

26. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школьника.

Цель, задачи, направленность, содержание различных форм физического воспитания в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки и физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, спортивный час в группах продленного дня).

27. Домашние задания по физической культуре. Примеры.

Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленности, формы организации, оценка выполнения.

28. Организация и содержание занятий по физической культуре с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Характеристика программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

29. Учет успеваемости.

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания и его составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля — предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

30. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, с отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.

31. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.

32. Значение оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

Основные задачи физической культуры взрослого населения: становление и поддержание высокого уровня здоровья; восстановление после производственных и бытовых нагрузок; стимуляция и поддерживание умственной, физической, профессиональной работоспособности, профилактика заболеваний; восстановление после болезней. Социальное значение оздоровительной физической культуры; воспитание потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основные средства оздоровительной физической культуры: традиционные и нетрадиционные средства, их характеристика.

33.Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, бодифлекс, дыхательная гимнастика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

34.Основы построения оздоровительной тренировки.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.

35.Специфика оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Термин «физическая рекреация». Задачи оздоровительно-рекреационной физической культуры. Содержание и формы организации занятий, характерные для общего физического совершенствования (гигиеническая гимнастика, прогулки, игры), для физического совершенствования с профессиональной направленностью (производственная гимнастика), для физического совершенствования со спортивной направленностью (занятия в спортивных секциях).

36.Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом.

Понятие «ожирение», стадии ожирения. Подбор физических упражнений для занятий. Выбор видов спорта для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях.

37.Механизм оздоровительного действия физических упражнений.

Понятие «физическое упражнение». Влияние физических упражнений на работу органов и систем организма: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система, опорно-двигательный аппарат, нервная система и др.

38.Методика оздоровительной физической культуры для лиц с нарушением осанки.

Краткие данные о деформациях опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и механизмы лечебного действия физических упражнений. Организация лечебной физической культуры с детьми, имеющими нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.

Понятие о сколиотической болезни. Виды сколиоза. Методика лечебной физической культуры при сколиозе.

Организация и методика проведения лечебно-профилактических мероприятий в медицинских учреждениях, в школах, на дому.

Краткие данные о плоскостопии. Методика лечебной физической культуры и особенности проведения занятий физической культурой и спортом при плоскостопии.

39.Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей.

Использование положений валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых» и в которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

40.Подготовка спортсменов высших разрядов и спортивных резервов. Научные исследования в области техники и тактики, методики тренировки.

Факторы, определяющие особенности подготовки юных спортсменов Основные критерии подготовленности юных спортсменов. Учет возрастных особенностей и возможностей. Учет специфики вида спорта. Оценка уровня подготовленности.

Особенности подготовки высших разрядов. Учет требований на уровне спорта высших достижений. Подготовка сборных команд. Модельные требования. Критерии оценки подготовленности.

41.Особенности предсоревновательной подготовки спортсмена. Задачи, средства, методы.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки): 1-общеподготовительный (или базовый) этап; 2 - специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа. Длительность этапа (зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле). Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый.

Специально подготовительный этап. Объем тренировочной нагрузки. Длительность этапа.

42.Массовый спорт. Детско-юношеский спорт.

Характеристика массового спорта. Цель и основные социальные функции массового спорта. Состояние развития массового спорта в нашей стране и за рубежом.

Роль спорта в решении задач физического воспитания различных возрастных контингентов.

Формы организации спортивно-массовой работы в системе образования (дошкольного, школьного, ссузах, вузах), в повседневном быту и отдыхе взрослого населения. Особенности методики организации и проведения спортивно-массовой работы в зависимости от возрастных особенностей.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности - массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам.

43.Спортивный отбор, его задачи и этапы многолетней подготовке.

Понятие «спортивная одаренность». Врожденные и приобретенные

физические и психические качества. Задачи отбора.

Основные этапы отбора, их характеристика (направленность и содержание каждого этапа). Уровни отбора: первый - для занятий конкретным видом спорта; второй - для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий - для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый - для включения спортсменов в состав сборных команд (страны региона и др.) и для участия в соревнованиях.

Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.

44. Соревновательная нагрузка и ее характеристика. Соревновательная нагрузка в годичном цикле подготовки спортсменов. Планирование соревновательной нагрузки.

Понятие «нагрузка», «соревновательная нагрузка».

Компоненты нагрузки: объем, интенсивность и характер интервалов отдыха.

Интенсивность нагрузки. Объем работы – определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. 3 типа интервалов:

1) полные (ординарные интервалы – восстановление работоспособности, которая было до его предыдущего выполнения).

2) напряженные (неполные интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности).

3) минимакс интервал – это наименьший интервал отдыха, между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация) наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

45. Характеристика тренировочной нагрузки. Интенсивность нагрузки, объем нагрузки, планирование. Характеристика отдыха и его продолжительность.

Понятие «нагрузка», «тренировочная нагрузка».

В практике тренировки (классификация): 1-ая зона – аэробная; 2-ая зона – аэробная развивающая; 3-ая зона – анаэробно-аэробная; 4-ая зона – анаэробно-гликолитическая; 5-ая зона – анаэробно-алактатная

По величине воздействия на организм спортсмена: развивающие (большие, значительные, 100 и 80%); поддерживающие (стабилизирующие) – средней нагрузки на уровне 50-60%; восстановительные – малые нагрузки на 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления 6 часов.

По характеру: 1: а) тренировочные; б) соревновательные; 2: а) специфические; б) неспецифические;

По величине: 1) малые; 2) средние; 3) значительные (около-предельные); 4) большие (предельные).

Компоненты нагрузки: объем, интенсивность и характер интервалов отдыха.

Интенсивность нагрузки. Объем работы – определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. 3 типа интервалов:

1) полные (ординарные интервалы – восстановление работоспособности, которая было до его предыдущего выполнения).

2) напряженные (неполные интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности).

3) минимакс интервал – это наименьший интервал отдыха, между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация) наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

46. Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов и особенности работы тренера с ними.

Возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом. Специфика работы педагога и тренера. Воспитание чувства коллективизма.

47. Технология планирования в спорте.

Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Разработка планов подготовки в избранном виде спорта.

48. Характеристика легкой атлетики как вида спорта и средства физического воспитания.

Основные движения в легкой атлетике: ходьба, бег, прыжки, метания. Особенности легкой атлетики как вида спорта. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося.

49. Характеристика плавания как вида спорта и средства физического воспитания.

Основные движения в плавании. Особенности плавания как вида спорта. Влияние занятий плаванием на организм занимающегося.

50. Характеристика спортивных игр как средства физического воспитания.

Основные движения в спортивных играх. Особенности спортивных игр как вида спорта. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающегося.

51. Нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и других циклах.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Объем нагрузок (от уровня тренированности, особенностей организма, возраста и пола занимающихся). Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта.

52. Отбор в системе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации).

Понятия «спортивный отбор», «спортивная специализация». Прогностически значимые признаки (физическое развитие, общая физическая подготовленность, функциональные возможности). Этапы спортивного отбора.

53. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне.

Состояние развития массового спорта в нашей стране. Роль спорта в решении задач физического воспитания различных возрастных контингентов.

Формы организации спортивно-массовой работы в системе образования (дошкольного, школьного, ссузах, вузах), в повседневном быту и отдыхе взрослого населения. Особенности методики организации и проведения спортивно-массовой работы в зависимости от возрастных особенностей.

54. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- техничко-тактической подготовленности;
- оценку психического состояния и поведения на соревнованиях;

1) Складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

2) Контроль за технической подготовленностью - оценка количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Критерии технического мастерства спортсмена: объем техники; разносторонность техники; эффективность техники.

3) Контроль за тактической подготовленностью - оценка целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями.

55. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью.

Контроль за физическим развитием. Показатели физического развития (рост, масса тела, окружности, динамометрия). Контроль за физической подготовленностью. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности (общие и специфические).

56. Задачи, методы и организация отбора в спорте.

Понятие «спортивная одаренность». Врожденные и приобретенные физические и психические качества. Задачи отбора.

Методы отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические обследования, социологические обследования.

Организация отбора. Основные формы отбора кандидатов в сборные команды страны - спортивные соревнования. По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки.

57. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Виды спорта.

Сущность спорта как специфической человеческой деятельности. Взаимосвязь спорта и физической культуры.

Основные типы спорта: массовый спорт, резервный (детско-юношеский) спорт, спорт для инвалидов. Отличительные особенности видов спорта.

Классификация видов спорта: по признаку масштаба распространения, характера деятельности спортсмена, структуры и функциональной характеристики вида спорта.

58. Спорт в структуре современного общества. Гуманистическая направленность функций спорта.

Характеристика терминов «функция», «функционировать». Сущность и функции спорта. Специфические и общие функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Функции спорта, его роль и место в мировой социально-политической системе на региональном и национальном уровнях.

Социальные функции спорта. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

59. Роль работы спортивной секции в школе и оздоровительном лагере. Комплектование групп для занятий в спортивных секциях.

Спортивная секция. Группы подготовки. Подбор занимающихся согласно возрасту, полу, уровню физического развития и физической подготовленности.

60. Учет в спортивной подготовке.

Виды контроля в спортивной подготовке: оперативный (учет тренировочных занятий), текущий (учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла) и этапный (учет недостатков подготовленности и дальнейших резервов совершенствования).

61. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.

Организация учебно-тренировочной работы. Группы подготовки: спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, учебно-тренировочные, группы повышения спортивного мастерства.

62. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт.

Цель и задачи спорта высших достижений. Основные направления спорта высших достижений (супердостиженческий спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт). В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования - самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.

63. Планирование спортивной подготовки в годичном и многолетних циклах.

Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования.

Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения высших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия).

64. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (спортивный зал, стадион, метеорологические условия). Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.

Тренировочные занятия с учащимися в различных условиях: спортивный зал, стадион, метеорологические условия. Подбор видов физкультурной деятельности. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Одежда занимающихся. Техника безопасности.

65. Многолетнее, годичное и текущее планирование в соответствии с программой ДЮСШа.

Программа для ДЮСШ по избранному виду спорта. Планирование этапов подготовки. Взаимосвязь документов планирования.

Дисциплина 2. Психология физического воспитания и спорта

66. Психологические основы обучения двигательным действиям.

Виды действий в деятельности человека. Характеристика инстинктивных, импульсивных и волевых действий. Психологическая структура двигательного действия. Развитие саморегуляции двигательных действий.

Психологическое понимание взаимосвязи категорий действия и движения. Предметно организованное движение - как способ познания и изменения мира.

Роль первичных природных автоматизмов (ползания, ходьбы, бега, плавания, прыжков и т. п.) в формировании движения, несравненно более сложные по координации, отличающиеся силой, быстротой, пластичностью, точностью. Роль условий формирования навыка в соревновательной надежности.

Двигательный навык как целостное, сознательное, автоматизированное действие. Стадии формирования двигательного навыка. Характеристика начального, углубленного детализированного разучивания, закрепления и совершенствования действия.

Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

67. Психологические средства воздействия в оздоровительной физической культуре.

Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация. Самовнушение в спорте. Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний.

68. Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей разного возраста.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

69. Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов.

Цель и основные задачи тренировочного процесса. Психологические особенности тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

Тренировочные психические состояния как разновидности психического перенапряжения. Острые психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе («угроза отказа», «мертвая точка»), их характеристика и причины возникновения. Хронические психические состояния («монотония», «психическое пресыщение»), их отличия и общие признаки. Основными мерами профилактики и коррекции состояний, вызываемых фактором однообразия.

Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе. Общие признаки психического перенапряжения. Профилактика хронического психического перенапряжения.

70. Задачи, содержание, средства и методы общей психологической подготовки спортсмена.

Общее понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки. Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Значение социокультурного и психологического воспитания

Дисциплина 3. Спортивная медицина

71. Спортивные травмы, их причины и профилактика, специфика травм в различных видах спорта.

Субъективные и объективные факторы спортивных травм. Профилактика спортивных травм. Восстановление после травм. Особенности травм в различных видах спорта.

72. Система восстановления в процессе занятий физической культурой.

Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности

Витаминизация. Краткая характеристика комплексных витаминных препаратов и отдельных витаминов, их влияние на организм спортсмена. Показания к применению витаминных препаратов. Гидропроцедуры (душ, ванна, баня). Аэроионизация, ультрафиолетовое облучение. Кислородотерапия. Физиопроцедуры (тепловые процедуры, электропроцедуры). Массаж. Принципы фармакологического обеспечения мышечной деятельности. Классификация фармакологических средств, применяемых в спортивной медицине.

73. Врачебный контроль в системе физической культуры.

Понятие «врачебный контроль». Основная форма врачебного контроля. Первичное, повторное и дополнительные обследования.

74. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Совместный контроль за состоянием здоровья спортсмена врача и тренера. Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься и др. Определение объема и интенсивности нагрузки.

75. Функциональные пробы и тесты.

Функциональные пробы и тесты для определения работы дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы. Отбор оптимальных тестов.

76. Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявление начальных патологических состояний.

Понятие «здоровье». Факторы, определяющие состояния здоровья человека – наследственный, социальный, природно-климатический. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев здоровья. Критерии физического здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Понятие "болезнь". Биологическая сущность болезни – нарушение адаптация организма к изменениям внешней среды. Болезнь как общая реакция организма на вредные воздействия внешней среды. Роль социальных, психологических факторов в возникновении, распространении и профилактике болезней. Понятие о стрессе. Понятие об этиологии и патогенезе болезней. Общая характеристика внешних причин болезней: механических, физических, химических, биологических, алиментарных, ятрогенных. Понятие о наследственных и врожденных заболеваниях.

Понятие об острых, подострых и хронических болезнях. Наиболее частые причины перехода острых заболеваний в хронические.

Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно - мышечной системы. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.

Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность - необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.

Дисциплина 4. ЛФК и массаж

77.Лечебное действие физических упражнений (тонизирующее, трофическое, выработка компенсаций, нормализации функций).

Понятие о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура - составная часть комплексного лечения. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации.

Современное состояние использования физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний и осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных.

Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью. Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений. Механизм лечебного действия физических упражнений.

Средства лечебной физической культуры. Классификация физических упражнений. Роль специальных упражнений в ЛФК. Формы занятий в ЛФК. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Методы и способы проведения занятий в ЛФК. Принципы и способы дозировки физических упражнений в ЛФК.

Периоды лечебного применения физических упражнений. Характеристика двигательных режимов в стационаре, санатории, поликлинике, центрах реабилитации.

Организация занятий лечебной физкультуры в лечебно-профилактических упражнениях. Оборудование, инвентарь. Оценка эффективности занятий в ЛФК.

78.Физиологическое действие массажа.

Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.

Влияние массажа на кожу: усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, сдвигание верхних слоев эпителия, улучшение деятельности сальных и потовых желез, улучшение обмена веществ.

Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения.

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и улучшение снабжения питательными веществами. Роль массажа в восстановлении спортивной работоспособности в связи с увеличением скорости крово- и лимфотока.

79. Механизм оздоровительного действия массажа.

Характеристика спортивного, гигиенического, лечебного и косметического массажа. Применение их в спортивной, лечебной, лечебно-профилактической практике и при физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в профилакториях, на туристических базах, в туристских походах, на производстве и т.д.).

Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, размеры массажного кабинета, требования, предъявляемые к массирующему и массируемому.

Тренировочный массаж и его характеристика: массаж, способствующий вхождению в спортивную форму; сохраняющий спортивную форму; повышающий физические качества (гибкость, выносливость и т.д.).

Понятие о бане и использование ее в спортивной практике. Особенности проведения банного массажа.

Особенности массажа в различных видах спорта.

Восстановительный массаж (самомассаж), его роль в процессе трудового дня (производственный), в быту, физкультурно-спортивных мероприятиях. Массаж при различных эмоциональных состояниях в быту, при занятиях спортом и т.п.

80. Механизм оздоровительного действия закаливания. Средства и методы закаливания.

Закаливание. Виды закаливания: солнцем, воздухом, водой. Виды закаливания водой: полоскание, обтирания, обливания, контрастный душ, купание. Постепенность закаливающих процедур.

Дисциплина 5. Физиология физического воспитания и спорта

81. Физиологическая характеристика состояния «мертвой точки» и «второго дыхания».

Состояние «мертвая точка», «второе дыхание». Изменения в работе систем организма.

82. Физиологическое действие физических упражнений, моторно-висцеральные рефлексy.

Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.

Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энерготрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц. Характеристика циклических движений различной относительной мощности. Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности

удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгарда). Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах. Характеристика ситуационных движений.

83. Физиологическая характеристика процесса восстановления.

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.

84. Факторы компенсации в деятельности сердечно-сосудистой системы.

2.2. Критерии выставления оценок на государственном экзамене:

«отлично» - выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагающему, в свете которого тесно увязывается теория с практикой. При этом студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами контроля знаний, проявляет знакомство с монографической литературой, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами решения практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми приемами их решения.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала и испытывает трудности в выполнении практических заданий.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не усвоил значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большим затруднением решает практические задачи.

Результаты итогового междисциплинарного экзамена по специальности объявляются в тот же день после оформления протоколов заседаний экзаменационных комиссий. Оценки и решения, принятые государственной экзаменационной комиссией, заседание которой проведено в соответствии с требованиями, являются окончательными и апелляции по поводу их изменения руководством Университета не принимаются.

Лицам, не проходившим итоговых аттестационных испытаний по уважительной причине (по медицинским показаниям или в других исключительных случаях, документально подтвержденных), предоставляется

возможность пройти итоговые аттестационные испытания без отчисления из Университета.

Студент, не прошедший в течении установленного срока обучения все аттестационные испытания, входящие в состав итоговой государственной аттестации, отчисляется из Университета и получает академическую справку или, по его просьбе, диплом о неполном высшем профессиональном образовании.

2.3. Порядок проведения экзамена

Итоговой междисциплинарный экзамен по специальности является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ГОС ВПО.

Время, отводимое на подготовку студента к ответу на поставленные в экзаменационном билете вопросы, составляет 1 час после получения билета. Продолжительность опроса студента, в котором участвуют не менее двух членов ГАК, не должна превышать 45 минут. Окончательное решение по оценкам определяется открытым голосованием присутствующих на экзамене членов ГАК, при равенстве голосов решение остается за председателем ГАК. Результаты сдачи государственного экзамена объявляются в день его проведения. Оценки и решения принятые государственной экзаменационной комиссией, являются окончательными и апелляции по поводу их изменения руководством Университета не принимаются.

В содержание итогового междисциплинарного экзамена по специальности входит 84 вопросов. Экзаменационный билет состоит из трех вопросов. Первый из них - из области общей методики преподавания физической культуры. Второй - из области спортивной подготовки, ответ на который должен иметь репродуктивный характер, но требует изложения образовательных технологий на примерах подготовки спортсменов. Третий вопрос - из области физкультурно-оздоровительной направленности.

Порядок ответов на вопросы билета определяется самим студентом. При необходимости дополнительные вопросы задаются студенту после ответа на все три вопроса билета.

Составители:

Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И. Я Яковлева»,

Кожанов Владимир Виссарионович, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И. Я Яковлева»

Программа одобрена на заседании кафедры ТОФВ от «18» октября 2011г.,
протокол №2

Согласовано:

Декан факультета физической культуры



Ю. В. Кузнецов