

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e88315b4fca211b75f68

УТВЕРЖДАЮ
И.о ректора ТвГУ



Л.Н.Скаковская
«27» сентября 2017 г

Программа вступительного испытания для поступления в магистратуру по направлению «Физическая культура»

1. Теория и методика физического воспитания. Основные функции физической культуры и спорта. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья. Основные понятия теории физического воспитания. Средства физического воспитания (общеразвивающие, специальные, имитационные). Физические упражнения, как средства физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания: наглядные методы (показ, демонстрация и др.); словесные методы (описание, объяснение, разбор и др.); практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Физическое воспитание в образовательном учреждении. Формы организации физического воспитания в школе (урочные и внеурочные). Содержание программ физического воспитания учащихся V-IX и X-XI классов общеобразовательной школы. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Тестирование физической подготовленности школьников.

Школьный урок – основная форма учебной работы. Структура урока физического воспитания. Классификация уроков. Дозировка физических нагрузок на уроках физической культуры. Общая и моторная плотность урока.

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств и принципы их развития (принцип соответствия педагогических воздействий, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия, принцип вариативности) в учебно-тренировочном процессе. Быстрота, общая характеристика, методы воспитания быстроты и скоростных способностей. Сила, общая характеристика, методы воспитания силы. Выносливость, общая характеристика, методы воспитания общей и специальной выносливости. Гибкость, общая характеристика, методы воспитания гибкости и координационных способностей

2. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов. Техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов. Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и его структура. Этапы тренировочного процесса. Понятия о циклах: макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Тренировочное занятие, методические основы построения тренировочного занятия.

Технологии планирования в спорте. Общие положения. Планирование учебно-тренировочного процесса в годовом цикле.

Биомеханика как основа анализа движений. Виды биомеханических перемещений (на месте, локомоции, перемещающие движения). Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена (тензограмма, определение ускорения движения, определение скорости, определение положения тела).

3. Медико-биологические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности роста и развития организма (гетерохронность, необратимость, последовательность и др.). Понятие онтогенеза. Возрастная периодизация. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.

Нервная система человека. Строение. Функции. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.

Программа вступительного испытания для поступления в магистратуру по направлению «Физическая культура»

1. Теория и методика физического воспитания. Основные функции физической культуры и спорта. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья. Основные понятия теории физического воспитания. Средства физического воспитания (общеразвивающие, специальные, имитационные). Физические упражнения, как средства физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания: наглядные методы (показ, демонстрация и др.); словесные методы (описание, объяснение, разбор и др.); практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Физическое воспитание в образовательном учреждении. Формы организации физического воспитания в школе (урочные и внеурочные). Содержание программ физического воспитания учащихся V-IX и X-XI классов общеобразовательной школы. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Тестирование физической подготовленности школьников.

Школьный урок – основная форма учебной работы. Структура урока физического воспитания. Классификация уроков. Дозировка физических нагрузок на уроках физической культуры. Общая и моторная плотность урока.

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств и принципы их развития (принцип соответствия педагогических воздействий, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия, принцип вариативности) в учебно-тренировочном процессе. Быстрота, общая характеристика, методы воспитания быстроты и скоростных способностей. Сила, общая характеристика, методы воспитания силы. Выносливость, общая характеристика, методы воспитания общей и специальной выносливости. Гибкость, общая характеристика, методы воспитания гибкости и координационных способностей

2. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов. Техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов. Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и его структура. Этапы тренировочного процесса. Понятия о циклах: макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Тренировочное занятие, методические основы построения тренировочного занятия.

Технологии планирования в спорте. Общие положения. Планирование учебно-тренировочного процесса в годовом цикле.

Биомеханика как основа анализа движений. Виды биомеханических перемещений (на месте, локомоции, перемещающие движения). Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена (тензограмма, определение ускорения движения, определение скорости, определение положения тела).

3. Медико-биологические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности роста и развития организма (гетерохронность, необратимость, последовательность и др.). Понятие онтогенеза. Возрастная периодизация. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.

Нервная система человека. Строение. Функции. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.

Опорно-двигательная система. Строение, функции. Влияние физических нагрузок на развитие опорно-двигательной системы. Нарушения опорно-двигательного аппарата при неправильном применении физических нагрузок.

Сердечно-сосудистая система. Строение. Функции. Морфофункциональные изменения сердечно-сосудистой системы при систематических воздействиях физических нагрузок.

Дыхательная система. Строение. Функции. Морфофункциональные изменения дыхательной системы при систематических воздействиях физических нагрузок.

Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Анаэробный механизм: креатинфосфокиназный, гликолитический, миокиназный. Аэробный механизм: гликолиз, окислительное декарбоксилирование, окислительное фосфорилирование. Критерии оценки механизмов энергообеспечения: метаболическая мощность, метаболическая емкость, метаболическая эффективность. Соотношения анаэробных и аэробных механизмов при выполнении физической работы и их адаптация в процессе тренировки.

Физическая нагрузка. Классификация физических нагрузок (динамические, статические; умеренной мощности, большой мощности, субмаксимальной мощности, максимальной мощности). Зоны мощности тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), физиологические границы и педагогические критерии. Физиологические основы утомления. Причины, приводящие к развитию утомления. Стадии утомления и их характеристика. Факторы, влияющие на скорость развития утомления. Физиологические основы восстановительных процессов. Стадии восстановительного периода. Динамика основных физиологических показателей в процессе восстановления.

Структура организации врачебного контроля в сфере физической культуры и спорта. Виды врачебного контроля: комплексное медицинское обследование, санитарно-гигиенический контроль, врачебно-педагогические наблюдения, врачебные консультации. Методы врачебного контроля. Соматоскопические методы (наружный осмотр), антропометрические методы обследования (антропометрические индексы, антропометрический профиль). Соматотипия и методы определения конституции человека. Физиометрические методы обследования и методы оценки функционального состояния спортсмена по показателям физиологических функций. Функциональные пробы и тесты.

Предпатологические и патологические состояния спортсменов, возникающие в процессе тренировок. Перенапряжение, перетренированность, переутомление: характеристика, этиология, диагностика, профилактика.

Восстановительные и реабилитационные процедуры. Цель и задачи восстановления в спорте. Физиологические основы терапевтического действия физических упражнений. Средства ЛФК, организационные формы ЛФК, требования к проведению занятий ЛФК, методические основы организации занятий ЛФК. Структура комплекса ЛФК. Противопоказания к занятиям ЛФК.

Травмы и заболевания у спортсменов, причины. Структура спортивного травматизма, профилактика.

Примерные вопросы и задания вступительного испытания.

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
2. Основные закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Понятия паспортного, биологического и двигательного возрастов. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.

3. Физиологические основы восстановительных процессов. Стадии восстановительного периода. Динамика основных физиологических показателей в процессе восстановления. Интервалы отдыха в процессе занятий. Типы интервалов.
4. Определение спортивного менеджмента, цели, функции. Органы управления в сфере ФКиС. Формы управленческих решений в сфере ФКиС.
5. Предмет и задачи спортивной медицины. Структура организации врачебного контроля в сфере ФКиС.
6. Виды врачебного контроля в сфере ФКиС.
7. Методы врачебного контроля. Соматоскопия. Антропометрия. Функциональная диагностика.
8. Массаж. Классификация массажа: Показания и противопоказания к применению массажа.
9. Методические основы проведения массажа. Приемы массажа.
10. Обмен веществ и энергии в организме. Понятие метаболизма: пластический и энергетический обмен. Регуляция обмена веществ.
11. Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Анаэробные механизмы энергообеспечения.
12. Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Аэробный механизм энергообеспечения: гликолиз, окислительное декарбоксилирование, окислительное фосфорилирование.
13. Сила. Общая характеристика. Научно-методическая основа воспитания силы.
14. Особенности методики подготовки спортсменов циклических и ациклических видов спорта.
15. Физические качества. Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития в учебно-тренировочном процессе.
16. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов.
17. Выносливость, общая характеристика, виды выносливости. Научно-методические основы воспитания выносливости.
18. Физическое воспитание в образовательном учреждении. Цели и задачи программ физического воспитания учащихся 5-9 и 10-11 классов общеобразовательной школы.
19. Физическая нагрузка. Классификация физических нагрузок.
20. Зоны мощности тренировочных нагрузок, физиологические границы и педагогические критерии.
21. Формы организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Структура урока физического воспитания по гимнастике. Дозировка физических нагрузок на уроках ФК. Общая и моторная плотность урока.
22. Внеклассная работа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Использование подвижных игр во внеклассной работе.
23. Физическая работоспособность как интегральный показатель состояния тренированности спортсмена. Уровни физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.
24. Обучение двигательным действиям. Основные понятия. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям.
25. Нервная система человека. Общий план строения. Функции.
26. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.
27. Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика как направляющая программа и общая форма организации соревновательной деятельности.
28. Физиологические основы утомления. Факторы развития утомления. Стадии утомления и их характеристика. Факторы, влияющие на скорость развития утомления.
29. Средства и методы физического воспитания.

30. Спортивные травмы. Причины. Структура спортивного травматизма. Профилактика спортивного травматизма.
31. Опорно-двигательная система. Строение, функции. Влияние физических нагрузок на развитие опорно-двигательной системы. Нарушение опорно-двигательного аппарата при неправильном применении физических нагрузок.
32. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки как многолетнего процесса. Этапы тренировочного процесса.
33. Методика подготовки спортсменов силовых (скоростно-силовых) видов спорта.
34. Дыхательная система. Строение. Функции. Газообмен.
35. Морфофункциональные изменения дыхательной системы при систематических воздействиях физических нагрузок.
36. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Тренировочные циклы. Тренировочные занятия.
37. Техническая подготовка спортсмена.
38. Сердечно - сосудистая система. Общий план строения. Функции. Морфофункциональные изменения сердечно - сосудистой системы при систематических воздействиях физических нагрузок.
39. Быстрота. Общая характеристика. Научно-методические основы воспитания быстроты и скоростных особенностей.
40. Физиологические основы терапевтического воздействия физических упражнений. Средства ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК. Общая структура комплекса ЛФК.
41. Биомеханика как основа анализа движений. Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена.
42. Уровни формы обучения. Структура урока. Классификация уроков в зависимости от решающих задач. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.
43. Общеметодические принципы физического воспитания.
44. Специфические принципы физического воспитания.
45. Умение и навыки. Основы формирования двигательного навыка.
46. Структура и этапы процесса обучения двигательного действия.
47. Гибкость. Характеристика. Методики воспитания гибкости.
48. Физические упражнения. Техника физических упражнений. Пространственные характеристики физических упражнений. Эффект физических упражнений.

Литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. завед. /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов–2 изд. испр. и. дол. Academia, 2012 г.
2. Барчуков Игорь Сергеевич, Назаров Юрий Николаевич, Егоров Сергей Сергеевич, Кикоть Владимир Яковлевич Физическая культура и физическая подготовка : Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков Игорь Сергеевич [и др.]. - 1. - Москва : Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2015. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8.
3. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры/В.С.Рубин–М.: Физическая культура, 2006–112 с.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М., ФИС,2005.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М., Акад. 2005.

6. Иваницкий М.Ф. Анатомия Менеджмент и экономика физической культуры спорта: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура/[М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов] .-М.:Academia, 2010
7. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры /под ред. Б.А. Никитюка, А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - Тера - Спорт,2008.

Судзиловский Ф.В. Зиняев Д.В.

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУВО «Тверской государственный университет»

Программа

*вступительного испытания для поступающих, в магистратуру по
направлению подготовки **49.04.01 физическая культура** программа
специализированной подготовки «естественнонаучные проблемы
физической культуры и спорта».*

Утверждено на заседании Совета факультета
25.09.17 протокол №2

Зав.магистратурой
Проф. Зиновьев А.В.



Тверь 2017

Программа вступительного испытания для поступления в магистратуру по направлению «Физическая культура»

1. Теория и методика физического воспитания. Основные функции физической культуры и спорта. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья. Основные понятия теории физического воспитания. Средства физического воспитания (общеразвивающие, специальные, имитационные). Физические упражнения, как средства физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания: наглядные методы (показ, демонстрация и др.); словесные методы (описание, объяснение, разбор и др.); практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Физическое воспитание в образовательном учреждении. Формы организации физического воспитания в школе (урочные и внеурочные). Содержание программ физического воспитания учащихся V-IX и X-XI классов общеобразовательной школы. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Тестирование физической подготовленности школьников.

Школьный урок – основная форма учебной работы. Структура урока физического воспитания. Классификация уроков. Дозировка физических нагрузок на уроках физической культуры. Общая и моторная плотность урока.

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств и принципы их развития (принцип соответствия педагогических воздействий, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия, принцип вариативности) в учебно-тренировочном процессе. Быстрота, общая характеристика, методы воспитания быстроты и скоростных способностей. Сила, общая характеристика, методы воспитания силы. Выносливость, общая характеристика, методы воспитания общей и специальной выносливости. Гибкость, общая характеристика, методы воспитания гибкости и координационных способностей

2. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов. Техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов. Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и его структура. Этапы тренировочного процесса. Понятия о циклах: макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Тренировочное занятие, методические основы построения тренировочного занятия.

Технологии планирования в спорте. Общие положения. Планирование учебно-тренировочного процесса в годовом цикле.

Биомеханика как основа анализа движений. Виды биомеханических перемещений (на месте, локомоции, перемещающие движения). Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена (тензограмма, определение ускорения движения, определение скорости, определение положения тела).

3. Медико-биологические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности роста и развития организма (гетерохронность, необратимость, последовательность и др.). Понятие онтогенеза. Возрастная периодизация.. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.

Нервная система человека. Строение. Функции. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.

Опорно-двигательная система. Строение, функции. Влияние физических нагрузок на развитие опорно-двигательной системы. Нарушения опорно-двигательного аппарата при неправильном применении физических нагрузок.

Сердечно-сосудистая система. Строение. Функции. Морфофункциональные изменения сердечно-сосудистой системы при систематических воздействиях физических нагрузок.

Дыхательная система. Строение. Функции. Морфофункциональные изменения дыхательной системы при систематических воздействиях физических нагрузок.

Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Анаэробный механизм: креатинфосфокиназный, гликолитический, миокиназный. Аэробный механизм: гликолиз, окислительное декарбоксилирование, окислительное фосфорилирование. Критерии оценки механизмов энергообеспечения: метаболическая мощность, метаболическая емкость, метаболическая эффективность. Соотношения анаэробных и аэробных механизмов при выполнении физической работы и их адаптация в процессе тренировки.

Физическая нагрузка. Классификация физических нагрузок (динамические, статические; умеренной мощности, большой мощности, субмаксимальной мощности, максимальной мощности). Зоны мощности тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), физиологические границы и педагогические критерии. Физиологические основы утомления. Причины, приводящие к развитию утомления. Стадии утомления и их характеристика. Факторы, влияющие на скорость развития утомления. Физиологические основы восстановительных процессов. Стадии восстановительного периода. Динамика основных физиологических показателей в процессе восстановления.

Структура организации врачебного контроля в сфере физической культуры и спорта. Виды врачебного контроля: комплексное медицинское обследование, санитарно-гигиенический контроль, врачебно-педагогические наблюдения, врачебные консультации. Методы врачебного контроля. Соматоскопические методы (наружный осмотр), антропометрические методы обследования (антропометрические индексы, антропометрический профиль). Соматотипия и методы определения конституции человека. Физиометрические методы обследования и методы оценки функционального состояния спортсмена по показателям физиологических функций. Функциональные пробы и тесты.

Предпатологические и патологические состояния спортсменов, возникающие в процессе тренировок. Перенапряжение, перетренированность, переутомление: характеристика, этиология, диагностика, профилактика.

Восстановительные и реабилитационные процедуры. Цель и задачи восстановления в спорте. Физиологические основы терапевтического действия физических упражнений. Средства ЛФК, организационные формы ЛФК, требования к проведению занятий ЛФК, методические основы организации занятий ЛФК. Структура комплекса ЛФК. Противопоказания к занятиям ЛФК.

Травмы и заболевания у спортсменов, причины. Структура спортивного травматизма, профилактика.

Примерные вопросы и задания вступительного испытания.

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
2. Основные закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Понятия паспортного, биологического и двигательного возрастов. Влияние физических нагрузок на рост и развитие организма.

3. Физиологические основы восстановительных процессов. Стадии восстановительного периода. Динамика основных физиологических показателей в процессе восстановления. Интервалы отдыха в процессе занятий. Типы интервалов.
4. Определение спортивного менеджмента, цели, функции. Органы управления в сфере ФКиС. Формы управленческих решений в сфере ФКиС.
5. Предмет и задачи спортивной медицины. Структура организации врачебного контроля в сфере ФКиС.
6. Виды врачебного контроля в сфере ФКиС.
7. Методы врачебного контроля. Соматоскопия. Антропометрия. Функциональная диагностика.
8. Массаж. Классификация массажа: Показания и противопоказания к применению массажа.
9. Методические основы проведения массажа. Приемы массажа.
10. Обмен веществ и энергии в организме. Понятие метаболизма: пластический и энергетический обмен. Регуляция обмена веществ.
11. Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Анаэробные механизмы энергообеспечения.
12. Энергетическое обеспечение при мышечной работе. Аэробный механизм энергообеспечения: гликолиз, окислительное декарбоксилирование, окислительное фосфорилирование.
13. Сила. Общая характеристика. Научно-методическая основа воспитания силы.
14. Особенности методики подготовки спортсменов циклических и ациклических видов спорта.
15. Физические качества. Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития в учебно-тренировочном процессе.
16. Физическая подготовка спортсменов. Структура и содержание физической подготовки. Тестирование физической готовности спортсменов.
17. Выносливость, общая характеристика, виды выносливости. Научно-методические основы воспитания выносливости.
18. Физическое воспитание в образовательном учреждении. Цели и задачи программ физического воспитания учащихся 5-9 и 10-11 классов общеобразовательной школы.
19. Физическая нагрузка. Классификация физических нагрузок.
20. Зоны мощности тренировочных нагрузок, физиологические границы и педагогические критерии.
21. Формы организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Структура урока физического воспитания по гимнастике. Дозировка физических нагрузок на уроках ФК. Общая и моторная плотность урока.
22. Внеклассная работа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Использование подвижных игр во внеклассной работе.
23. Физическая работоспособность как интегральный показатель состояния тренированности спортсмена. Уровни физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.
24. Обучение двигательным действиям. Основные понятия. Механизмы формирования двигательных навыков. Предупреждение и исправление ошибок при обучении двигательным действиям.
25. Нервная система человека. Общий план строения. Функции.
26. Нервная и гуморальная регуляции функций в покое и при физических нагрузках.
27. Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика как направляющая программа и общая форма организации соревновательной деятельности.
28. Физиологические основы утомления. Факторы развития утомления. Стадии утомления и их характеристика. Факторы, влияющие на скорость развития утомления.
29. Средства и методы физического воспитания.

30. Спортивные травмы. Причины. Структура спортивного травматизма. Профилактика спортивного травматизма.
31. Опорно-двигательная система. Строение, функции. Влияние физических нагрузок на развитие опорно-двигательной системы. Нарушение опорно-двигательного аппарата при неправильном применении физических нагрузок.
32. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки как многолетнего процесса. Этапы тренировочного процесса.
33. Методика подготовки спортсменов силовых (скоростно-силовых) видов спорта.
34. Дыхательная система. Строение. Функции. Газообмен.
35. Морфофункциональные изменения дыхательной системы при систематических воздействиях физических нагрузок.
36. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства, методы. Составные части процесса подготовки спортсмена. Тренировочные циклы. Тренировочные занятия.
37. Техническая подготовка спортсмена.
38. Сердечно - сосудистая система. Общий план строения. Функции. Морфофункциональные изменения сердечно - сосудистой системы при систематических воздействиях физических нагрузок.
39. Быстрота. Общая характеристика. Научно-методические основы воспитания быстроты и скоростных особенностей.
40. Физиологические основы терапевтического воздействия физических упражнений. Средства ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК. Общая структура комплекса ЛФК.
41. Биомеханика как основа анализа движений. Биомеханический анализ двигательной деятельности спортсмена.
42. Уровни формы обучения. Структура урока. Классификация уроков в зависимости от решающих задач. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.
43. Общеметодические принципы физического воспитания.
44. Специфические принципы физического воспитания.
45. Умение и навыки. Основы формирования двигательного навыка.
46. Структура и этапы процесса обучения двигательного действия.
47. Гибкость. Характеристика. Методики воспитания гибкости.
48. Физические упражнения. Техника физических упражнений. Пространственные характеристики физических упражнений. Эффект физических упражнений.

Литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. завед. /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов–2 изд. испр. и. дол. Academia, 2012 г.
2. Барчуков Игорь Сергеевич, Назаров Юрий Николаевич, Егоров Сергей Сергеевич, Кикоть Владимир Яковлевич Физическая культура и физическая подготовка : Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков Игорь Сергеевич [и др.]. - 1. - Москва : Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2015. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8.
3. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры/В.С.Рубин–М.: Физическая культура, 2006–112 с.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М., ФИС,2005.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М., Акад. 2005.

6. Иваницкий М.Ф. Анатомия Менеджмент и экономика физической культуры спорта: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура/[М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов] .-М.:Academia, 2010
7. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры /под ред. Б.А. Никитюка, А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - Тера - Спорт,2008.

Руководитель ООСТ *М.В. Зинсбаб* (М.В. Зинсбаб)