

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
ФГОУ ВПО «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА**

ПО НАПРАВЛЕНИЮ 032100.62
«Физическая культура»
степень (квалификация) – бакалавр физической культуры

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА НА ЗАСЕДАНИИ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА ФГОУ ВПО «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАПРАВЛЕНИЯ 032100.62 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Авторы составители: Абрамова В.Р., Гуляева С.С., Сивцев Н.Н., Адамова Л.К., Попова М.В., Данилова А.И., Васильева Е.В., Филатова В.В., Федоров Э.П.

СОДЕРЖАНИЕ

Программа государственного междисциплинарного экзамена по блоку «Теория и методика физической культуры и спорта».....

Программа экзамена по блоку медико-биологических дисциплин.....

Программа экзамена по блоку психолого-педагогических дисциплин.....

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА ПО БЛОКУ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Характерные признаки возрастного развития детей школьного возраста, их учет при проведении уроков по физическому воспитанию. Учет сенситивных периодов развития отдельных физических качеств детей. Критерии оценки двигательных способностей, показатели морфофункциональных систем развития организма.

Цели, задачи и общие принципы современной системы физического воспитания.

Цели и задачи воспитания. Общие принципы физического воспитания: принцип оздоровительной направленности, всесторонности, связи физического воспитания с трудовой и военной практикой. Суть каждого принципа, основные пути реализации.

Основные направления системы физического воспитания (общеподготовительные и специализированные). Оздоровительно-физкультурная деятельность в сфере образования и в повседневном быту. Непосредственно-прикладные (специализированные) виды деятельности: профессионально-прикладная и спортивно-физкультурная деятельность, их характерные особенности.

Физическая культура в системе воспитания 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.

Физическая культура как общественное явление.

Понятие «физическая культура», ее роль в современном обществе Основные формы физической культуры; особенности их проявления в зависимости от сферы деятельности; образования и воспитания; трудовой и служебной деятельности; оздоровительно-реабилитационной; рекреативной.

Социальные функции физической культуры. Физическая культура как средство удовлетворения естественной потребности человека в двигательной активности. Роль физической культуры в организации активного, полноценного отдыха в условиях современного общества. Использование физической культуры в воспитании личности. Физическая культура и спорт в сфере непосредственных межлических контактов: общение в спортивном коллективе; при посещении спортивных зрелищ; укрепление международных отношений, дружбы и мира на земле.

Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста.

Характеристика данного возрастного периода. Медико-биологические особенности людей пожилого и старшего возраста. Изменения в деятельности функциональных систем, опорно-двигательного аппарата, психики человека.

Двигательный режим - главное условие обеспечения активного долголетия и профилактики старения. Методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Характеристика форм, средств и методов физкультурной деятельности.

Основные методические положения, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий.

Физическая культура как компонент здорового образа жизни.

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Определяющее значение в укреплении и сохранении здоровья человека. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательный режим, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена и т.д. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Основные направления формирования ЗОЖ на разных этапах индивидуального развития.

Современный понятийный аппарат теории физической культуры.

Понятия предмета теории физической культуры, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий. Раскрыть суть таких понятий как 1) физическое воспитание; 2) физическая подготовка; 3) физическое развитие; 4) физическое совершенство; 5) спорт.

Физическое воспитание студенческой молодёжи.

Цель и задачи физического воспитания студентов. Содержание программного материала по физическому воспитанию в вузе. Особенности организации занятий по физической культуре в вузе. Распределение студентов по учебным отделениям (основное, специальное, спортивное). Особенности методики физического воспитания в зависимости от направленности групп. Формы учебных и внеучебных занятий по физическому воспитанию. Характеристика физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы в вузе.

Формы построения занятий в физическом воспитании.

Цель и задачи физической культуры в школе. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы: гимнастика до занятий, физкультминутки, игры и спортивные развлечения на большой перемене, спортивный час в группах продленного дня. Урок как основная форма занятий физической культуре в школе.

Внеклассная работа по физическому воспитанию: занятия в кружках физической культурой, секциях по видам спорта, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Особенности методики направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста. Содержание новой комплексной программы по физическому воспитанию детей младшего, среднего и школьного возраста. Специфика подбора средств, методов и методических приемов с учетом возрастных особенностей школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Распределение учащихся на медицинские группы. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах.

Сущность и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи, средства, методы профессионально-прикладной физической подготовки. Основные черты методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

Характеристика средств 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.

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

Планирование и контроль в физическом воспитании.

Методика разработки документов планирования. Годовой план-график, его структура и содержание. Поурочный четвертной план, его характеристика и методы разработки. Конспект урока, его основные элементы, технология составления. Виды контроля, методика их осуществления: предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, итоговый контроль. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.

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.

Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания. Система научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом об их общих закономерностях ее функционирования, направленного использования и развития. Теория и методика физического воспитания как одна из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием, ее основные направления и задачи.

Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности в процессе физического воспитания, его характеристика. Формирование самостоятельного мышления, творческой активности, сознательного отношения к выполняемым занятиям в процессе физического воспитания. Методы и методические приёмы, используемые для реализации новых направлений данного принципа.

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.

Силовые способности, их основы и методика их совершенствования.

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, непредельного веса, динамического характера); выполнение упражнений ударно-реактивного воздействия; изометрический метод. Дополнительные методы воспитания силы. Способы оценки силовых способностей: тесты, измерительные приборы и т.д.

Скоростные способности, их основы и методика их совершенствования.

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.

Выносливость как физическое качество и методика ее 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).

Гибкость как физическое качество и методы ее совершенствования.

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).

Двигательно-координационные способности, основные компоненты координационных способностей, пути их совершенствования.

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.

Основы обучения двигательным действиям.

Понятия: «двигательное умение» и «двигательный навык», умение «высшего» порядка. Отличительные признаки первоначального двигательного умения и двигательного навыка.

Роль условно-рефлекторных механизмов в образовании двигательного навыка (значение сенсорных и оперантных рефлексов). Фазы формирования двигательного навыка.

Физиологические основы совершенствования двигательных навыков в зависимости от уровня спортивного мастерства (значение обратных связей сенсорных корреляций). Проявление психических процессов на разных стадиях образования двигательного навыка.

Положительный и отрицательный перенос при формировании двигательных навыков и их характеристика.

Организация массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий.

Роль массовых физкультурно-пропагандистских мероприятий в сфере физической культуры и спорта.

Особенности организации показательных выступлений, спортивных парадов, фестивалей, конкурсов, встреч с известными спортсменами и тренерами.

Характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры

Основные задачи физической культуры взрослого населения: становление и поддержание высокого уровня здоровья; восстановление после производственных и бытовых нагрузок; стимуляция и поддержание 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.

Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Основные направления в развитии 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.

Характеристика основных понятий теории спорта.

Конкретизация понятия «спорт» в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Детализация понятий: спортивная деятельность; спортивное движение; спортивные достижения; система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; школа спорта; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.

Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.

Спортивная тренировка как основная часть подготовки спортсменов, ее цели, задачи и принципы. Формы организации спортивной тренировки.

Тренировка как важнейший компонент системы подготовки спортсменов. Цель и основные задачи спортивной тренировки.

Специфические средства спортивной тренировки, их характеристика. Упражнения как средства общей и специальной подготовки спортсмена. Собственно-соревновательные упражнения и их тренировочные формы.

Общая характеристика средств и методов спортивной подготовки.

Специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы спортивной тренировки (их классификация и общая характеристика).

Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.

Система тренировочно - соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития (на примере избранного вида спорта).

Специфика различных сторон процесса подготовки спортсменов на примере конкретного вида спорта. Характеристика средств, методов и методик подготовки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивные достижения в избранном виде спорта, имеющиеся на современном этапе.

Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь ее компонентов.

Понятие «принцип». Понятие о циклах тренировки. Цикличность тренировочного процесса как один из основных закономерностей процесса спортивной тренировки.

Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.

Понятие «принцип». Значение установки на высшие спортивные результаты. Условия реализации принципа направленности на высшие достижения. Понятие «спортивная специализация». Узкая специализация как фактор выявления одаренности спортсмена и удовлетворения спортивных интересов. Учет индивидуальных особенностей (возрастных, способностей, уровня подготовленности) в процессе спортивной тренировки. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития личности спортсмена. Органическое сочетание общей и специальной подготовки.

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

Характеристика структуры тренировки как целостного процесса. Циклы в зависимости от масштаба времени протекания тренировочного процесса. Факторы, которые необходимо учитывать при рациональном построении многолетней спортивной тренировки: оптимальные возрастные границы для достижения результата, продолжительность систематической подготовки для достижения результата, преимущественная направленность тренировки на каждом этапе тренировки, паспортный и биологический возраст спортсмена, индивидуальные особенности и темпы роста его мастерства. Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки.

Основы построения процесса спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в малых, средних и больших циклах подготовки (на примере избранного вида спорта).

Цикличность как основная закономерность спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса: макро, мезо, микроциклы. Обоснование периодизации: факторы и условия, определяющие периодизацию. Структура годового цикла спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Направленность каждого периода, его содержание, особенности планирования средств, методов, нагрузки. Варианты построения годового цикла.

Средние циклы тренировки (мезоциклы). Типы мезоциклов. Направленность тренировочного процесса, основы построения.

Малые циклы (микроциклы), определяющие их структуру, типы микроциклов, особенности их планирования.

Задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки. Методы контроля над уровнем физической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).

Понятия «физическая подготовка, «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка». Цели и задачи общей и специальной физической подготовки. Особенности процесса физической подготовки на примере конкретного вида спорта. Краткая характеристика методик воспитания физических способностей спортсменов на примере избранного вида ФСД.

Задачи, средства и методы технико-тактической подготовки. Методы контроля над уровнем технико-тактической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).

Понятия «техника» и «тактика». Основные задачи, средства и методы тактической и технической подготовки.

Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.

Техника движений как предмет обучения. Общая и специальная технико-тактическая подготовка, их основная направленность в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Основные этапы технической подготовки. Первоначальное разучивание техники двигательного действия — основная задача этапа «базовой» технической подготовки. Двигательные ошибки, возникающие в процессе обучения, их классификация; основные причины появления ошибок и приемы их устранения.

Задачи и содержание этапов углубленного освоения техники и совершенствования технического мастерства. Методы и методические приемы решения задач технического совершенствования в избранном виде двигательной деятельности. Основные критерии технического мастерства. Способы оценки эффективности техники.

Учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Самоконтроль спортсмена.

Понятие о комплексном контроле над тренировочным процессом. Оперативный, текущий, этапный виды контроля. Характеристика групп тестов, используемых в комплексном контроле. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Контроль над факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Формы учета: предварительный, текущий, оперативный. Журнал учета

занятий, дневник спортсмена. Многолетнее планирование, его особенности.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Понятия «спортивный отбор», «спортивная специализация». Основные этапы отбора, их характеристика (направленность и содержание каждого этапа). Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов (физическое развитие, общая физическая подготовленность, функциональные возможности). Этапы спортивного отбора. Методы отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические обследования, социологические обследования.

Спортивная форма и фазы ее развития.

Определение понятия «спортивная форма» Спортивная форма как стадия тренированности. Продолжительность фаз приобретения, сохранения и утраты спортивной формы. Совпадение различных фаз с этапами годичного цикла.

Спорт в современном обществе и тенденции его развития.

Сущность спорта как специфической человеческой деятельности. Взаимосвязь спорта и физической культуры. Функции спорта, его роль и место в мировой социально-политической системе на региональном и национальном уровнях. 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.

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.

Организация и способы проведения соревнований (на примере избранного вида спорта).

Особенности организации соревнований на примере конкретного вида спорта. Структура и способы проведения соревнований в избранном виде спорта.

Задачи и содержание процесса подготовки спортивного резерва в ДЮСШ.

Особенности процесса отбора и спортивной тренировки юных спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ. Критерии отбора в ДЮСШ. Содержание видов подготовки в зависимости от возрастных этапов.

Особенности подготовки сборных команд, принципы комплектования.

Содержание подготовки. Организация и проведение тренировочных сборов.

Критерии отбора в состав сборных команд. Особенности спортивной тренировки сборных команд на примере конкретного возрастного этапа и вида спорта. Подготовка сборной команды к соревнованиям, организация тренировочных сборов.

Основные направления спортивного движения: массовый спорт, спорт высших достижений, инвалидный 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.

Цель и задачи спорта высших достижений. Основные направления спорта высших достижений (супердостиженческий спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт).

Характеристика инвалидного спорта, тенденции в его развитии.

Классификация видов спорта по особенностям предмета состязания.

Классификация видов спорта, получивших в настоящее время широкое распространение в мире, в зависимости от особенностей предмета состязания и характеру двигательной активности.

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА ПО БЛОКУ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации.

Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма - Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром (Г.Селье). Понятие о дезадаптации, утрате дезадаптации, утрате адаптации и реадaptации, "цене" адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Мобилизация функциональных резервов организма. Основные функциональные эффекты адаптации. Обратимость адаптационных изменений. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о срочном, отставленном и суммарном тренировочном эффекте.

Физиологические основы спортивной тренировки женщин

Особенности деятельности ЦНС и развития сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы специфического биологического цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин различных фаз ОМЦ. Изменение функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок. Принципы построения занятий физической культурой и спортом в связи с особенностями течения различных фаз ОМЦ. Влияние физической культуры и спорта на беременность, роды и послеродовый периоды.

Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. Характеристика факторов, действующих на организм в горной местности. Работоспособность в горах, акклиматизация.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.

Адаптация организма к условиям среды. Физиологические особенности тренировки в разных условиях температурного режима.

Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции и теплоотдачи. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Принципы регуляции температуры тела человека. Терморцепция. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация и ее физиологическая характеристика. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды. Изменение функций организма в этих условиях. Акклиматизация к изменениям температуры. Условия развития теплового и солнечного ударов. Признаки теплового и солнечного ударов первая помощь и профилактика. Замерзание, степени замерзания, признаки, первая помощь при замерзании, меры профилактики.

Физиологическая характеристика функционального состояния организма при спортивной деятельности: предстартовое, разминка, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими. Вработывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций. Значение общей и специальной разминки. “Мертвая точка” и “второе дыхание”. Состояние

устойчивой работоспособности.

Физиологическая характеристика физических упражнений. Характеристика стандартных циклических и ациклических движений.

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.

Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

Расход энергии, характеристика работы вегетативных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности при упражнениях переменной мощности.

Периодизация роста и развития человека. Биохимические и физиологические особенности растущего организма: интенсивность и направленность метаболизма, особенности энергообеспечения и нервно-гормональной регуляции.

Периодизация и гетерохронность развития, чувствительные периоды, влияние наследственности и внешней среды на развитие организма, акселерация, биологический и паспортный возраст. Физиологические особенности организма детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Развитие ЦНС, высшей нервной деятельности и сенсорных систем, Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Особенности работы систем пищеварения, выделения и эндокринной системы. Особенности терморегуляции, обмена веществ и энергии.

Методы определения общей работоспособности спортсмена (*PWC₁₇₀*, *ИГСТ*, *ТЕСТ (КУПЕРА И Т.Д.)*).

Тест Купера, методика проведения теста (двух вариантов теста), оценка

результатов. Нормативные показатели у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Гарвардский степ-тест. Методика проведения пробы, оценка результатов: нормативные величины индекса Гарвардского степ-теста, характерные для спортсменов различной специализации и лиц, занимающихся физической культурой.

Пробы с использованием максимальных и субмаксимальных физических нагрузок. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель физической работоспособности спортсмена. Требования к условиям определения МПК прямым методом. Методика прямого определения МПК.

Наиболее часто используемые непрямые методы определения МПК (по номограмме И. Астранд, по Добельну и В.Л. Карпману). Преимущества и недостатки непрямых методов определения МПК. Факторы, влияющие на величину МПК у спортсменов. Нормативные величины ИПК у спортсменов различной квалификации.

Острые патологические состояния при занятиях спортом (обмороки, травматизм, острая сердечная недостаточность). Первая помощь, профилактика.

Меры неотложной помощи при состояниях угрожающих жизни спортсмена. Методика проведения непрямого массажа и искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос». Признаки эффективного применения реанимационных мероприятий; время прекращения реанимационных мероприятий.

Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых повреждениях, о легких травмах, о травмах средней тяжести и тяжелых.

Доврачебная помощь при повреждениях кожных покровов. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения связочно-сумочного аппарата суставов. Ушибы мягких тканей, растяжения, разрывы связок, сухожилий и фасций. Первая помощь и меры профилактики. Повреждения мышц: ушибы, растяжения, надрывы и разрывы; признаки повреждений, меры доврачебной помощи. Наиболее часто встречающиеся заболевания мышц у спортсменов.

Средства иммобилизации поврежденных конечностей. Правила наложения транспортных шин и подручных материалов вместо шин. Методы диагностики и современные подходы к лечению травм опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в спорте. Мягкие повязки их назначение, общие правила наложения. Методика наложения наиболее часто используемых мягких повязок на голову, туловище, конечности. Правила переноски и транспортировки пострадавших.

Повреждения носа: ушиб, перелом носа. Причины (удар предметом по носу или носом о твердый предмет), признаки повреждения носа. Доврачебная помощь при повреждениях.

Повреждения ушной раковины: надрывы, переломы хряща. Признаки повреждений. Доврачебная помощь при повреждениях.

Повреждения глаз: ушиб глаз; причины и механизмы повреждений; признаки. Помощь при ушибе глаз.

Допинг-контроль в спорте.

Контроль над применением допинга в спорте. Классификация допингов: психостимуляторы, наркотические средства, анаболические стероиды, бета-блокаторы, диуретики и их основные представители. Задачи, объекты и методы допинг-контроля. Организация и проведение допинг-контроля. Порядок проведения допинг-контроля. Нарушение допинговых правил. Санкции Антидопингового комитета при нарушении допинговых правил.

Восстановительные средства в спорте.

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.

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.

Основные формы лечебной физической культуры. Классификация и характеристика упражнений, используемых с лечебной целью. Двигательные режимы.

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.

Физиологическое влияние массажа на организм.

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 заболеваниях. 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.

Строение и химический состав скелетных мышц. Двигательные единицы. Механизм мышечного сокращения и расслабления.

Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы. Мышечные волокна, их типы. Передача возбуждения в нервно – мышечном синапсе. Тонус скелетных мышц. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц,

особенности их метаболизма. Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. Молекулярное строение миофибрилл.

Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

Общая характеристика и биологические функции крови. Буферные системы крови и их роль в поддержании постоянства pH при выполнении физической работы.

Понятие о системе крови. Кровотворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови. Физико-химические свойства плазмы крови. Группы крови. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция крови. Изменения крови при мышечной деятельности.

Строение и функция сердечно-сосудистой системы. Показатели работы сердца (ЧСС, УО, МОК). Влияние занятий физической культурой и спортом на сердечно-сосудистую систему.

Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Сердечный цикл. Систолический, ударный объем крови, минутный объем крови. Особенности изменений УОК и МОК при физических нагрузках. Функции сосудов. Гемодинамика. Артериальное давление. Движение крови по венам. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсмена. Понятие о кардиореспираторной системе. Ее компоненты и лимитирующие звенья. Показатели, определяющие производительность системы.

Влияние систематических занятий спортом на морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Понятие о «спортивном» сердце. Физиологическая гипертрофия миокарда. Понятие о нормокардии, брадикардии и тахикардии.

Причины развития наиболее часто встречающихся видов нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Роль тренера в профилактике нарушений деятельности сердечно-сосудистой

системы у спортсменов.

Биохимические и функциональные сдвиги в организме при выполнении мышечной работы. Показатели функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем у спортсменов различной квалификации и специализации.

Понятие о кардиореспираторной системе. Ее компоненты и лимитирующие звенья. Влияние систематических занятий спортом на морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов: экономичность деятельности сердца, проявляющаяся в состоянии покоя и при выполнении неадекватных физических нагрузок; показатели, характеризующие экономичность деятельности сердца (ЧСС, АД и др.).

Понятие о «спортивном» сердце. Физиологическая гипертрофия миокарда. Связь гипертрофии миокарда со спортивной специализацией. Высокая производительность спортивного сердца при максимальной нагрузке; показатели, характеризующие высокую производительность (ударный объем, минутный объем кровообращения); методы их определения. Патологическая гипертрофия миокарда у спортсменов, причины ее развития, меры профилактики.

Понятие о нормокардии, брадикардии и тахикардии. ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности у спортсменов. Методы определения АД. Уровень АД у хорошо тренированного спортсмена. Понятие о физиологической (рабочей) гипотонии. Характер изменения АД у спортсменов при выполнении физической нагрузки различной мощности.

Методы исследования сердечно-сосудистой системы (электрокардиография, велоэргометрия и т.д.). Классификация функциональных проб, используемых в практике спортивной медицины для оценки состояния сердечно-сосудистой системы.

Причины развития наиболее часто встречающихся видов нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Роль тренера в профилактике нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Показатели, характеризующие функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов и здоровых лиц, не занимающихся спортом; методы их определения; частота дыхания и глубина дыхания; ЖЕЛ – жизненная емкость легких – фактическая, должная, форсированная, минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция. Изменение показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов, ОРЗ, бронхиты, риниты, трахеиты, фарингиты, причины их возникновения, их краткая характеристика. Меры профилактики.

Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорт кислорода к работающим тканям. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.

Понятие о здоровье и болезни. Здоровый образ жизни. Факторы внешней среды, обеспечивающие высокий уровень здоровья.

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 па 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.

Строение и функции эндокринной системы. Роль гормонов в жизнедеятельности организма и в адаптации к мышечной деятельности.

Функции ЖВС и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны и физиологические механизмы их действия. Взаимодействие желез внутренней секреции. Функции гормонов надпочечников. Функции половых желез и их роль в развитии физических качеств у спортсмена. Функции гормонов поджелудочной железы. Функции гормонов щитовидной железы. Функции гормонов гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции других желез внутренней секреции. Значение гормонов при мышечной работе их роль в управлении обменными процессами при физических упражнениях. Роль ЖВС в формировании системно – структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы. Роль катехоламинов (адреналина и норадреналина) в обеспечении

адаптивных реакций к физической нагрузке. Изменение содержания гормонов в крови и их метаболитов в моче у спортсменов при физической нагрузке.

Строение и функции нервной системы. Роль функционального состояния нервной системы в спорте.

Значение и общие функции ЦНС. Периферическая нервная система. Виды рефлексов. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС. Характеристика нейронов. Мембранные потенциалы. Понятие о нервном центре. Торможение. Функциональная организация спинного мозга. Функции продолговатого, среднего, промежуточного мозга. Гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Лимбическая система. Функции мозжечка. Кора больших полушарий головного мозга. Вегетативная нервная система, ее роль в регуляции двигательных функций. Функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС. Вегетативные рефлексы.

Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности, тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок.

Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические принципы спортивной тренировки: принцип специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, обратной связи вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки; подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.

Анатомо-физиологическая характеристика пищеварительной системы, особенности переваривания и всасывания углеводов, белков и жиров. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения.

Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: полости рта, желудка, 12 – перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Представление о полном и пристеночном пищеварении. Секреторная, кислотообразующая и моторная функции ЖКТ. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Регуляция пищеварения. Всасывание продуктов переваривания пищи. Влияние мышечной деятельности на пищеварение. Методы исследования ЖКТ. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов. Влияние физической нагрузки различной интенсивности и объема на секреторную и моторную функции органов желудочно-кишечного тракта. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов. Общее

представление о методах исследования состояния органов желудочно-кишечного тракта (лабораторные методы – исследование желудочного сока, желчи, кала; инструментальные методы – эндоскопия, рентгенография, ультразвуковое исследование).

Простейшие признаки состояния органов пищеварения (аппетит, состояние языка, стула, боли в животе, наличие отрыжки, неприятный вкус во рту, наличие изжоги, вздутие живота и др.). Общее представление о гастритах, язвенной болезни, гепатитах, холециститах. Печеночно-болевой синдром у спортсменов, причины развития, признаки, характерные для синдрома, меры профилактики. Понятие о вирусных гепатитах (А, В, С).

Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.

Общая характеристика выделительных процессов. Анатомо-физиологическая характеристика почек. Механизм и регуляция мочеобразования.

Общая характеристика выделительных процессов. Основные функции почек и методы их исследования. Особенности кровообращения в почках. Процесс мочеобразования. Регуляция мочеобразования. Состав мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения. Функциональное состояние органов выделения у спортсмена. Влияние физической нагрузки разного объема и интенсивности на функциональное состояние органов выделения. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.

Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы. Дыхательные объемы и показатели внешнего дыхания (ЧД, МОД, ЖЕЛ, МПК). Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа, Влияние занятий физической культурой и спортом на дыхательную систему.

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл. И его изменения. Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и ее компоненты в условиях покоя и при мышечной работе. Транспорт кислорода кровью. Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организм. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы. Роль коры больших полушарий в регуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе. Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов. Показатели, характеризующие функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов и здоровых лиц, не занимающихся спортом. Методы их определения; частота дыхания и глубина дыхания; ЖЕЛ – жизненная емкость легких – фактическая, должная, форсированная, минутный объем дыхания, максимальная

легочная вентиляция. Изменение показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном микроцикле. Методы исследования дыхательной системы (спирометрия, газовый состав артериальной крови, лабораторная диагностика).

Наиболее часто встречающиеся заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов, ОРЗ, бронхиты, риниты, трахеиты, фарингиты, причины их возникновения, их краткая характеристика. Меры профилактики.

Общий план организации и функции сенсорных систем (анализаторов). Роль сенсорных систем в физкультурно-спортивной деятельности.

Общие закономерности деятельности сенсорных систем. Основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Адаптация рецепторов. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Вестибулярная сенсорная система. Двигательная сенсорная система. Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных систем. Взаимодействие различных сенсорных систем при физических упражнениях. Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсмена. Методы исследования остроты зрения, цветного зрения и поля зрения. Понятие о близорукости и дальнозоркости как наиболее частых нарушениях остроты зрения у людей. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушением зрения у человека.

Методы исследования слуха у спортсменов: определение остроты слуха на шепотную речь; общее представление об аудиометрии. Влияние различных видов спорта на функциональное состояние слухового анализатора спортсмена. Меры профилактики нарушений слухового анализатора при занятиях некоторыми видами спорта (виды стрельбы, мотоспорт, картинг и др.). Противопоказания к занятиям спортом в связи с отклонениями в деятельности слухового аппарата.

Исследование вестибулярного аппарата у спортсменов. Простейшие методы исследования функционального состояния вестибулярного анализатора: координаторные пробы (проба Ромберга пальценосовая коленно-пяточная проба).

Антропометрия. Методика антропометрических измерений. Их значение в спорте.

Методы исследования физического развития. Роль наружного осмотра (соматоскопия) в определении показателей физического развития и телосложения спортсмена. Визуальные и инструментальные методы определения признаков телосложения, осанки; определение формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота, ног. Формы стопы. Методы оценки состояния стопы, Понятие о нормальной, уплощенной и плоской стопе.

Антропометрия - объективный метод определения показателей физического развития. Общие правила антропометрии. Методика определения окружностей тела, продольных и поперечных размеров, массы тела и его составляющих, удельного веса тела, ЖЕЛ, показателей силы отдельных мышечных групп и других показателей.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям и инвентарю.

Виды спортивных сооружений. Открытые спортивные сооружения. Стадионы и спортивные площадки. Крытые спортивные сооружения. Строительные материалы. Ориентация зданий. Освещение. Естественное освещение. Искусственное освещение. Вентиляция. Естественная вентиляция. Искусственная вентиляция. Отопление. Сырость помещений. Шум. Внутренняя отделка и цветовое оформление спортивных помещений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям. Электростатические заряды.

Гигиенические требования к учебно-тренировочным сборам и тренировочному процессу.

Общие положения. Место проведения сборов. Планирование тренировочного процесса, учёт половых и возрастных особенностей занимающихся. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль Циклические изменения работоспособности.

Профилактика перетренированности и перенапряжения. Режим дня. Биоритмы. Личная гигиена. Методы восстановления. Питание спортсменов. Учёт метеорологических факторов в занятиях спортом. Продукты повышенной биологической ценности.

Гигиена питания спортсменов в различные периоды спортивной деятельности.

Калорийность пищи. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Пищевой рацион спортсмена. Режим питания. Питание во время и после соревнований Весовой режим спортсмена. Питание при анаэробном, аэробном, смешанном анаэробно-аэробном режиме тренировок. Особенности питания в отдельных видах спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры, борьба, лыжный спорт).

Гигиеническое обеспечение подготовки по избранному виду спорта.

Лёгкая атлетика (распорядок дня, одежда, обувь, питание, покрытие беговых дорожек, профилактика спортивного травматизма), многодневные легкоатлетические пробеги. Плавание. Спортивные игры. Гимнастика. Спортивная борьба. Бокс. Тяжёлая атлетика. Лыжный спорт.

Понятие об иммунитете и его видах. Влияние занятий физической культурой и спортом на иммунитет. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Иммунная реактивность у спортсменов и ее изменения в тренировочном макроцикле. Понятие о реактивности организма специфическая и неспецифическая «реактивность». Факторы, влияющие на реактивность организма человека.

Понятие об иммунитете, органы иммунной системы. Роль иммунной системы в деятельности организма человека. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсмена. Понятие о синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИДе). Меры профилактики СПИДа.

Понятие об аллергии, виды аллергии, местные и общие проявления аллергической реакции, меры профилактики аллергических реакций у человека.

Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности.

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Роль углеводов в организме. Роль жиров в организме. Регуляция белкового, углеводного и жирового обмена. Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Обмен энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Прямая и непрямая калориметрия. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии. Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная цепь. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности его химического строения, биологическая роль.

Биологическое значение питания. Калорийность пищевого рациона и соответствие ее энергозатратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам, углеводам. Особенности питания спортсменов.

Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки. Понятие о сбалансированном питании. Биохимическое обоснование требований составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам. Биохимические основы эргогенической диететики. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов. Биохимическое

обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

Утомление. Методы оценки утомления при мышечной работе.

Определение и физиологическая сущность утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.

Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.

Факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления.

Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.

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.

Массаж. Классификация видов массажа. Значение массажа в споте.

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.

Личная гигиена спортсмена.

Рациональный суточный режим. Биоритмы. Нарушения сна. Суточный режим при подготовке к соревнованиям. Суточная динамика работоспособности. Уход за телом. Профилактика гнойничковых заболеваний кожи. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Гигиена физического воспитания детей и подростков.

Возрастные особенности детей и подростков. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе, классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников.

Методы исследования функционального состояния системы органов дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования функционального состояния системы органов дыхания (проба Штанге, Генча, определение объема форсированного выдоха, ЖЕЛ). Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульсометрия, измерение АД, проба Шалкова, Руфье, ЭКГ, до и после дозированной нагрузки). Методы исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата (кистевая динамометрия, дозированная динамометрия, становая тяга).

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА ПО БЛОКУ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Педагогика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.

Педагогика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Возникновение педагогики физической культуры и спорта. Место педагогики физической культуры и спорта в системе наук. Взаимосвязь педагогики физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами. Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Соотношение теории и практики как центральная проблема спортивно-педагогической науки о деятельности человека.

Основные идеи этнопедагогики. Особенности физического воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.

Предмет и методы этнопедагогики. Этнопедагогика как наука об истории, теории и опыте народного воспитания. Основные понятия народной педагогики. Факторы народного воспитания, их эволюционное развитие, взаимосвязь и взаимодействие, гармонический синтез. Идеал совершенного человека. Особенности физического воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.

Государственная политика в системе образования. Содержание образования.

Понятие о системе образования в России. Принципы управления и руководства (принципы демократизации, гуманизации, системности и целостности, централизации и децентрализации, объективности). Образовательные учреждения, их типы и организационная структура (дошкольные, общеобразовательные, профессиональное образование, специальные учреждения, дополнительное образование). Содержание образования, компоненты, принципы и критерии отбора содержания образования. Государственный образовательный стандарт, требования, компоненты (федеральный, национально-региональный, школьный). Учебный план.

Методология педагогики и методы педагогического исследования.

Понятие методологии педагогики. Система научно-педагогических знаний, практика как сфера реализации педагогических знаний. Классификация методов педагогического исследования (теоретические, эмпирические, математические и статистические). Логика и этапы педагогического исследования.

Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы).

Педагогическое общение как форма взаимодействия педагогов и учащихся.

Сущность педагогического общения. Виды общения. Функции общения. Структура профессионально-педагогического общения. Стили педагогического общения. Культура речи преподавателя-тренера. Этикет педагога в общении и поведении.

Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста физической культуры и спорта.

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному. Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, спортивного менеджера. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.

Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога.

Физкультурная направленность личности и ее составляющие - ориентация на здоровый образ жизни, укрепления здоровья, коррекцию телосложения и т.п. Спортивная ориентация как выраженное стремление к поддержанию спортивной формы, стремление выступать в спортивных соревнованиях ветеранов. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.

Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой.

Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, спорте высших достижений, реабилитационных занятиях, инвалидном спорте. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Воспитательные возможности различных видов спорта. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной спортивной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

Направленность воспитания личности в процессе занятий спортом.

Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в спорте. Двудеиная направленность целей учебно-воспитательного процесса в спорте: через спортивную деятельность и последующему профессиональному труду; через повышение и достижение спортивных результатов. Специфика целей воспитания в спорте. Формирование физической культуры личности. Характер воспитательных задач, решаемых в процессе занятий, и их особенности в зависимости от: содержания и направленности занятий; конкретных условий их проведения; вида спорта; возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся.

Особенности самовоспитания в спорте.

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств у спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой.

Реализация задач комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.

Специфичность задач воспитания по направлениям: нравственному, трудовому,

интеллектуальному, эстетическому. Влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях. Физическая культура и спорт как средство интернационального воспитания. Экологическое и валеологическое воспитание как новое направление в физкультурно-спортивном воспитании. Обеспечение единства требований различных социальных институтов, работающих с детьми (школа, семья, спортивный клуб).

Особенности профессии тренера и учителя физической культуры.

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.

Требования к личности 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.

Связь спортивной подготовки с нравственным воспитанием.

Задачи нравственного воспитания. Необходимость порядочности и умение владеть собой в спорте с его состязательностью, накалом страстей, тактикой борьбы, которой ввести противника в заблуждение и поставить в менее выгодные условия, искушение популярностью и т.п. А учебно-тренировочные занятия с их тысячекратной шлифовкой одних и тех же движений, взаимоотношения с друзьями-соперниками, подчинение личных интересов потребностям команды. Человек должен обладать большим запасом воли и нравственной закалкой. Процесс нравственного воспитания спортсменов не менее важен, чем становление их спортивного мастерства.

Понятие спортивной этики.

Понятие этики и спортивной этики. Принципы и нормы спортивной этики. Нравственная составляющая спортивной этики. Влияние спортивной этики на психологический климат в группе, на спортивные результаты.

Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта.

Сущность педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта. Ориентация педагогического процесса на развитие личности, активизация и интенсификация деятельности учащихся, эффективность управления и организации педагогического процесса, развивающее обучение. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности (проблемное обучение, моделирование ситуации, дидактические игры, информационные технологии).

Педагогическое общение как форма взаимодействия педагогов и учащихся.

Сущность педагогического общения. Виды общения. Функции общения. Структура профессионально-педагогического общения. Стили педагогического общения. Культура речи преподавателя-тренера. Этикет педагога в общении и поведении.

Проблема личности в психологии: соотношение понятий индивид, личность, индивидуальность.

Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность. Понятие о формировании и развитии личности. Факторы развития личности: биологические и социальные. Уровни развития личности: уровень ближайшего развития и уровень актуального развития. Социализация личности. Институты социализации. Возрастная периодизация.

Социальная группа: структура социальной группы, классификация социальных групп.

Психология больших и малых групп; классификация социальных групп: формальная, неформальная группа, стихийная группа. Межгрупповые отношения и взаимодействия. Общественные и межличностные отношения. Стереотип. Установка. Каузальная атрибуция. Конфронтации внутри группы. Коллектив. Ассоциации, корпорации. СМИ. Влияние личности на группу и группы на личность.

Понятие спортивной команды. Этапы развития команды. Структура команды. Лидерство в спортивной команде. Формальный и неформальный лидер.

Психологическая характеристика физического воспитания

Единство двух культур: физической и психической. Объект изучения психологической науки. Крупные группы психических явлений: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния.

Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, и ее отличие от спортивной деятельности.

Понятие о предмете психологии физического воспитания. Задачи психологии физической культуры. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Методы исследования в области физической культуры.

Психологические основы обучения и воспитания

Особенности деятельности в физическом воспитании. Идеи и принципы развивающего обучения по Л.С. Выготскому на уроках физической культуры при овладении учащимися двигательных навыков. Обучение, воспитание и развитие как единый, сложный, взаимосвязанный процесс.

Психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Способы повышения активности учащихся на уроке ФК.

Учащиеся как субъекты познания на уроках физической культуры. Неравномерность развития всех психических функций у учащихся различных возрастных групп. Роль специальных упражнений в развитии психических функций.

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.

Развитие психических процессов в физическом воспитании.

Процесс познания как получение, обработка и передача информации. Роль познавательных процессов (*ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение*) в процессе познания и их взаимосвязь.

Характеристика эмоционально-волевой сферы у учащихся начальных классов. Особенности эмоциональных состояний младших школьников и управления ими на занятиях физической культуры. Приемы активизации волевых усилий в работе с младшими школьниками. Значение общего положительного эмоционального фона

для успеха занятий физической культурой.

Характерные черты эмоционально-волевой сферы подростков. Качественные отличия эмоциональных переживаний и волевых проявлений в подростковом возрасте. Основные средства специализированного развития волевых качеств у подростков.

Развитие интеллекта у учащихся старших классов. Характеристика эмоциональной сферы старшеклассников. Волевая сфера юношеского возраста.

Психологические основы формирования личности в физическом воспитании

Формирование психического склада личности учащегося в процессе физического воспитания. Психологические особенности воспитательных задач на уроке физической культуры.

Потребность в движении как одна из естественных, врожденных потребностей человека. Чувства удовлетворенности от двигательной активности, от физической нагрузки как важнейшее условие развития потребности в движении. Основные факторы, влияющие на удовлетворение потребности в движении.

Влияние физических упражнений на развитие личности.

Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания

Особенности деятельности учителя физической культуры. Специфических, по сравнению с деятельностью других педагогов, условия деятельности преподавателя по физической культуре. Адаптация учителя физической культуры к профессиональной деятельности.

Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры. Педагогические способности как определенное сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, являющихся условием достижения высоких результатов в обучении и воспитании учащихся. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, ее компоненты.

Стили деятельности учителя физической культуры. Характеристика организационно-коммуникативного, конструктивно-организаторского и конструктивно-коммуникативного стили деятельности в зависимости от преобладающего типа нервной системы. Индивидуальный стиль деятельности как относительно устойчивая индивидуально-своеобразная организация деятельности.

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности (предмет и задачи психологии спорта)

Предмет изучения спортивной психологии. Проблемные отрасли и их основные задачи. Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой

спортивно-педагогических дисциплин).

Спортивная деятельность как единство физиологических, психологических и социальных факторов. Психологические особенности спорта как вида деятельности. Психологическая структура спортивной деятельности: цель - мотив - способ - результат.

Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей.

Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

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.

Психология спортивного соревнования

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Современный спорт как деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса. Причины, влияющие на уровень развития спортивного стресса. Общая динамика спортивного стресса.

Предсоревновательные психические состояния спортсменов. Виды предсоревновательных психических состояний. Характеристика предстартовой лихорадки и предстартовой апатии спортсмена, их основные признаки и отличия. Боевая готовность как желательное состояние, благоприятно действующие на уровень достижений спортсмена. Послесоревновательные состояния спортсменов.

Психологические особенности спортивных эмоций.

Психологические основы физической подготовки

Единство физических и психических качеств спортсмена. Психологические основы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Совершенствование психических процессов и свойств личности, а также управление психическими состояниями при формировании физических качеств.

Совершенствование выносливости. Психологические приемы преодоление

состояния усталости и монотонии. Совершенствование силы. Роль волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, при упражнениях на выносливость. Умение тонко различать микроинтервалы времени и формирования установки на начало ответного действия как психологическая предпосылка совершенствования быстроты. Совершенствование ловкости. Психологические особенности воспитания ловкости.

Специализированные восприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками.

Психологические основы технической подготовки

Психологические основы технической подготовки. Роль психомоторных реакций, мышечно-двигательных ощущений, специализированных восприятий, представлений, внимания, мышления и др. в регуляции движений, специфических, характерных для каждого конкретного вида спорта.

Освоение двигательного действия с психологической точки зрения. Система самоконтроля как важнейшую роль в овладении психической саморегуляцией.

Контуры регулирования двигательных действий.

Развитие специализированных ощущений и восприятий. Психологические закономерности, связанные, в частности, с процессом ощущения.

Роль представлений о движениях в процессе технического совершенствования спортсмена принадлежит. Полифункциональность идеомоторных представлений. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

Психологические основы тактической подготовки

Психологические основы тактической подготовки спортсмена. Содержание психологической структуры тактического действия (восприятие спортивной ситуации; мыслительное решение тактической задачи; психомоторная реализация тактической задачи).

Формирование тактического мышления как один из основных компонентов тактического мастерства спортсмена. Мышление как главный фактор обеспечения тактической деятельности спортсмена. Характеристика специальных способностей, определяющих эффективность решения тактических ситуаций: перцептивные качества, интеллектуальные качества, психомоторные качества. Особенности тактического мышления.

Антиципация как способность человека действовать с определенным пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых, будущих событий. Виды антиципаций. Диапазон антиципации в деятельности спортсмена.