

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмуллы»**

(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы»)

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО МАГИСТЕРСКОГО ЭКЗАМЕНА
«ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ ГИГИЕНЫ.
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

по направлению

44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа – «Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью»

Уфа 2018

I. Требования к вступительному экзамену по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование» по магистерской программе: «Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью»

Вступительный комплексный экзамен состоит из 2 вопросов.

Вопрос 1 - Физиологии с основами гигиены (устно).

Вопрос 2 - Теория и методика физического воспитания (письменно).

Комплексный экзамен должен выявить умения бакалавров и специалистов, поступающих в магистратуру, использовать знания, полученные в процессе изучения медико-биологических дисциплин и теории и методики физического воспитания для решения практических задач в области физической культуры.

Программа к вступительному экзамену составлена с учетом требований к уровню подготовки выпускников по направлению 44.04.01 Педагогическое образование профиль Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Экзамен сдается по 1 вопросу устно, по 2 вопросу в виде реферата, который абитуриент сдает в день проведения экзамена. Экзаменационная комиссия оценивает результаты комплексного экзамена по сумме набранных баллов по результатам собеседования по 1 и 2 вопросу.

Проблемы, выносимые на вступительный экзамен, включают в себя теоретические медико-биологические аспекты практики физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности специалиста. Магистр-абитуриент должен владеть знаниями диагностики, регулирования, контроля функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом, гигиеническими требованиями к занятиям физической культуры и спортом.

Письменный вступительный экзамен по теории и методике физического воспитания предоставляется в форме реферата, в котором абитуриент проверяет профессиональную готовность будущих магистрантов к выполнению своих профессиональных функций.

Предложенные в программе вопросы носят теоретический и практико-ориентированный характер, что обеспечивает возможность выявить уровень владения компетенциями, необходимыми для осуществления конкретных видов деятельности и функций специалиста в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

II. Перечень вопросов, выносимых на вступительный экзамен в магистратуру

По 1 вопросу - физиология с основами гигиены:

1. Кровоток в артериях, капиллярах и венах. Перераспределение кровотока в покое и при физических нагрузках.

2. Физическое и психическое состояние как объект управления в спортивной тренировке. Факторы и критерии, определяющие физическое и психическое состояние спортсмена (здоровье, телосложение, уровень развития физических качеств, двигательный опыт, тип ЦНС). Формы и методы контроля физического и психического состояния (оперативный, текущий, поэтапный самоконтроль).

3. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Способы измерения ЧСС, ее величина в покое и при мышечной деятельности. Использование данных ЧСС для оценки интенсивности нагрузок, готовности к повторным нагрузкам.

4. Физиологические и морфологические основы гибкости (мышцы, суставы, связки). Изменения гибкости под воздействием различных условий.

5. Двигательно-координационные способности (ДКС) как физическое качество, определение понятия. Частные (по отношению в ДКС) качества: равновесие, способность к рациональному расслаблению мышц, чувство пространства, времени, ритма. Средства и методы воспитания ДКС.

6. Участие двигательной, зрительной и вестибулярной систем в управлении движениями. Вестибулярные рефлексy как источник помех в освоении новых двигательных действий.

7. Содержание, формы и способы оценки готовности к соревновательной деятельности, способы контроля предсоревновательного состояния спортсмена. Правила моделирования предстоящих соревнований и предсоревновательной подготовки.

8. Перетренированность и хроническое физическое перенапряжение, признаки, причины, профилактика, реабилитация.

9. Биомеханические характеристики тела человека и его движений. Кинематические и динамические характеристики.

10. Мышечные волокна как морфофункциональные элементы нервно-мышечного аппарата. Свойства быстрых и медленных мышечных волокон (двигательных единиц), их количественное соотношение и роль в развитии физических качеств.

11. Спортивный травматизм. Классификация, причины, признаки. Травматический шок. Роль тренера, врача, спортсмена в профилактике травм. Травматизм в ИВС.

12. Влияние гипокинезии и гиподинамии на функциональное состояние человека. Физиологическое обоснование оздоровительных физических нагрузок у лиц разного возраста. Физиологическая характеристика различных средств физической культуры (ходьба, бег, плавание, ритмическая, атлетическая и утренняя гимнастика).

13. Восстановление после активной мышечной деятельности, признаки восстановления. Средства восстановления спортивной работоспособности. Контроль за восстановлением спортсмена. Рациональный подбор восстановительных средств.

14. Физиологическая характеристика циклических видов спорта. Механизмы энергообеспечения, кардиореспираторные особенности, изменения в крови, факторы утомления
15. Питание спортсменов. Принципы сбалансированного и рационального питания, питьевой режим, витаминизация, пищевые добавки и их применение.
16. ЧСС, МОК и МПК как показатели функционального состояния организма. Изменение этих показателей при мышечной работе различной интенсивности у тренированных и нетренированных людей.
17. Рефлекс и рефлекторная дуга. Значение времени двигательной реакции (латентное время двигательной реакции) для оценки функционального состояния спортсмена в ИВС.
18. Гигиена обучения и физическое воспитание в образовательных учреждениях. Влияние средств физического воспитания на организм школьников.
19. Роль производственной гимнастики в укреплении здоровья. Форма и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
20. Гигиеническое положение тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические требования к спортивной одежде.
21. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по туризму.
22. Контроль за калорийностью питания занимающихся спортом. Особенности питания юных спортсменов. Гигиеническое значение калорийности пищевых рационов.
23. Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы. Очистка и обеззараживание воды.
24. Гигиенические требования к учебному процессу в школе. Закаливание в спортивной практике.
25. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивной борьбе, гимнастике и фехтованию.
26. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по легкой и тяжелой атлетике и боксу.
27. Гигиеническое обеспечение спортсменов при подготовке на учебно-тренировочных базах.
28. Санитарно-эпидемиологические требования к физкультурным залам школы.
29. Основы профессиональной гигиены. Личная гигиена спортсменов. Задачи содержания гигиены детского возраста.
30. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивным играм. Весовой режим спортсменов.
31. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков, требования к спортивной обуви, основы закаливания.
32. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

33. Виды спортивных сооружений. Положение о микроклимате спортивных сооружений.
34. Эпидемиологические факторы внешней среды. Физико-химические свойства атмосферного воздуха.
35. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по плаванию, по лыжному и конькобежному спорту.
36. Режим питания спортсменов. Физиологическое значение воды.
37. Гигиена физической культуры и спорта. Дополнительные формы физкультурно-оздоровительной работы.
38. Особенности питания спортсменов в связи с климатом.
39. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.
40. Гигиеническое значение вентиляции и освещения в спортивных сооружениях.
41. Гигиенические требования к режиму эксплуатации плавательных бассейнов. Обеззараживание воды.
42. Показатели и нормативы качества воды в ванне бассейна (в процессе эксплуатации). Микробиологические и паразитические показатели.
43. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО с позиций гигиены занятий физической культурой.
44. Гигиенические требования к образовательному процессу.
45. Гигиеническая оценка температурного режима в спортивном зале.
46. Определение показателей естественного и искусственного освещения в спортивном зале.
47. Гигиенические требования к планировке и устройству спортивного зала.
48. Гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивного зала.
49. Гигиенические требования к микроклиматическим условиям спортивного зала.
50. Гигиенические требования к оборудованию и инвентарю спортивного зала.
51. Гигиенические требования к вспомогательным помещениям спортивного зала.
52. Гигиенические требования к форме обучающихся при проведении уроков физической культуры.
53. Гигиеническая оценка школьного расписания.
54. Организация питания школьников.
55. Гигиеническая оценка рациона питания школьников.
56. Гигиеническая оценка рациона питания спортсменов.

Вопрос 2 по теории и методике физического воспитания (письменно).

Содержание программы письменного экзамена.

Примерный перечень направлений

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Компоненты и формы физической культуры, используемые в обществе (содержание, направленность).
3. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
4. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
5. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
6. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
7. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
8. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
9. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
10. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
11. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
12. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
13. Методика воспитания силовых способностей. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
14. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
15. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
16. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и

отличительные черты методики развития двигательных способностей).

17. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).

18. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий «умение» и «навык», их характерные черты; условия перехода умения в навык; взаимодействие двигательных навыков).

19. Этапы разучивания двигательных действий в процессе обучения в физическом воспитании: начального разучивания, закрепления и совершенствования, и углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, контроля и оценки на каждом этапе).

20. Формирование личности в процессе физического воспитания (роль преподавателя и требования к нему; воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание).

21. Особенности построения занятий урочного типа. Урок как основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе (основы структуры урока, руководство и проведение, решаемые задачи, виды уроков).

22. Неурочные формы занятий физическими упражнениями (виды неурочных форм, признаки, требования к проведению).

23. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников (задачи, руководство, формы организации, содержание).

24. Планирование учебной работы в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура» (основные подходы, методика составления годового плана-графика, плана на четверть, плана-конспекта урока).

25. Учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры (виды учета, их значение, оценка успеваемости на уроках)

Структура экзаменационного билета

Предложенные вопросы вступительного экзамена в магистратуру позволяют оценить теоретические знания, приобретенные профессиональные умения и навыки самостоятельной работы, умение применять полученные знания и использовать их в решении практических профессиональных задач в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Билеты вступительного экзамена включают по два вопроса.

Все предложенные в программе вопросы носят практико-ориентированный характер, что обеспечивает возможность выявить уровень владения компетенциями, необходимыми для осуществления конкретных видов деятельности и функций специалиста в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Пример билета:

1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
2. Собеседование по теме реферата.

IV. Рекомендуемая литература для подготовки к экзамену:

Основная литература:

1. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь. Под. ред. Батуева А.С. – СПб.: Питер, 2011г - Режим доступа: <http://ibooks.ru>
2. Лысова Н.Ф. Анатомия и физиология человека: учебное пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011- УМО РФ
3. Физиология человека: учебник / под ред. Г.И. Косицкого – М.,: Альянс, 2009 – Без грифа.
4. big-archive.ru/medicine/hygiene Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский, 2013.
5. Матвеев Л. П.. Теория и методика физической культуры [Текст] : введение в предмет : учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений / Матвеев, Лев Павлович. - 4-е изд., стер. - СПб. и др. : Лань : Омега-Л, 2014. – 158 с. 2
6. Назаренко Л.Д Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] : монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2013. – 259 с.
7. Теория и методика физической культуры : в 2 т. [Текст] [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевича. - Киев : Олимпийская лит. 2013. – 422 с.
8. Теория и методика физической культуры : в 2 т. [Текст] [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Круцевича. - Киев : Олимпийская лит., 2003. – 390 с. 5.
9. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учеб. для вузов / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [2-е изд., испр.]. - М. : Советский спорт, 2014. - 463 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / Холодов, Жорж Константинович ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. – 478 с.
11. Холодов Ж.К.. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов физ. культуры / Холодов, Жорж Константинович. ; Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов. - М. : Академия, 2010. – 142 с

Дополнительная литература:

1. Физиология человека. Compendium// под ред. Б.И. Ткаченко: учебник - М.,: ГЭОТАР - Медиа, 2009 – Без грифа.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2009. -240 с.
3. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. - М.: «Академия», 2009. -304 с.
4. «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10 от 16 марта 2011 г. (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N 19993).
6. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник -М.: «Академия»,2010.-320с.
7. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта.-М.: ВЛАДОС,2008.-551с.
8. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека:учебник.М.: «Академия»,2010.-528с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура [Текст] : Кн. для учащихся 2 кл. / Глазырина, Лариса Дмитриевна. ; Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. - М. : ВЛАДОС, 1999. – 134 с.
10. Олимпийский учебник студента [Текст] : [Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкульт. вузах] / [Авт. кол.: В.С. Родиченко (рук.) и др.]; Олимпийский комитет России. - М. : Сов. спорт, 2003. – 125 с.
11. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : [учеб. для вузов] / Фурманов, А. Г. ; А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. – 526 с. 4. Физическая культура : основы знаний [Текст] : уч. пособие для учащихся ст. кл. общеобр. шк. / Лукьяненко, В. П.. - [2-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2005. - 224 с.
12. Физическая культура. 11 класс [Текст] : учебник для образоват. учрежд. с углубл. изучением предмета "Физическая культура" / авт. : А. Т. Паршиков и др.; под общ. ред. А. Т. Паршикова. - М. : СпортАкадемПресс, 2003. - 172 с.

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
2. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

V. Критерии оценки знаний

Проведение вступительных экзаменов в магистратуру осуществляется в форме открытого заседания экзаменационной комиссии, которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава вуза.

Вступительное испытание в магистратуру проводится в отдельной аудитории, количество поступающих в одной аудитории не должно превышать при сдаче вступительного испытания в устной форме – не более 6 человек.

Для подготовки к ответу на вопросы вступительного экзамена абитуриенту отводится не более одного часа, а продолжительность ответа, как правило, не должна превышать 30 минут.

Решение экзаменационной комиссии принимаются на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии.

Экзамен сдается по 1 вопросу устно, по 2 вопросу в виде реферата, который абитуриент сдает в день проведения экзамена. Экзаменационная комиссия оценивает результаты комплексного экзамена по сумме набранных баллов по результатам собеседования по 1 и 2 вопросу.

При равном числе голосов, голос председателя является решающим. Результаты экзамена объявляются в тот же день после завершения сдачи экзамена всеми абитуриентами группы.

На экзамене студенты могут пользоваться: программно-нормативными документами, регламентирующими профессиональную деятельность (федеральные законы, федеральные государственные образовательные стандарты) и программой вступительного экзамена в магистратуру.

Разработчики программы:

Председатель экзаменационной комиссии

В.В. Шурыгина, кандидат медицинских наук, доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М Акмуллы.

Члены экзаменационной комиссии

С.А.Лобанов, доктор медицинских наук, профессор кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М Акмуллы

Г.М. Юламанова доктор педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им. М Акмуллы.

Программа одобрена на заседании кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности от 31 августа 2018 года протокол № 1.