

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**ПРОГРАММА**

профессионального аттестационного экзамена по направлению подготовки

**49.04.03 «Спорт»**

Магистерская программа: «Спорт высших достижений и система подготовки  
спортсмена»

(уровень профессионального образования *«магистратура»*)

Луганск – 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессиональный аттестационный экзамен позволяет определить уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, потенциальных возможностей и профессиональной пригодности абитуриентов специальности (направления подготовки) 49.04.03 «Спорт», при этом определяется:

- наличие мотивации и осмысленности выбора профессии;
- уровень освоения программы бакалавриата по направлению подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка»;
- наличие теоретических знаний, практических умений и навыков в сфере физкультуры и спорта;
- уровень общекультурного развития, сформированности физической культуры личности, широты кругозора.

Профильный аттестационный экзамен проводится в форме компьютерного тестирования. В комплекс заданий входят тесты, разделенные на 3 уровня сложности: 1-й (низкий) уровень, 2-й (средний) уровень и 3-й (высокий) уровень сложности.

Тесты базируются на основных спортивно-педагогических дисциплинах, которые изучались абитуриентами в предыдущие годы.

**Цель профессионального аттестационного экзамена** - выявить у абитуриентов достаточный уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для овладения профессионально важными качествами и формирования их будущей профессиональной культуры.

### Перечень тем для подготовки

1. Основные средства физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
2. Основные направления и формы использования физической культуры в обществе. Ее предметное строение и содержание.
3. Физическое воспитание в дошкольных детских учреждениях. Программа, формы организации, особенности методики.

4. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки.

5. Двигательные умения и навыки. Закономерности их формирования и совершенствования.

6. Физическая культура как элемент здорового образа жизни. Пути ее внедрения в повседневный быт населения.

7. Единая программа физического воспитания населения (общие исходные положения). Назначение, структура, содержание.

8. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики воспитания. Расчет нагрузки.

9. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния. Нормы физической активности.

10. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами оздоровительной физической культуры.

11. Цель, задачи и содержание физического воспитания.

12. Тесты и измерения в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Их разновидности и назначение. Требования к тестам.

13. Анаэробные возможности человека. Значение, показатели, способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.

14. Закономерности и принципы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

15. Физическая культура в школе. Задачи, содержание, программа и формы организации.

16. Основные методы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Общая характеристика.

17. Педагогическая система физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Структура, факторы-детерминанты и основные элементы.

18. Формы и методы педагогического контроля в физическом воспитании,

спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.

19. Программно-нормативные основы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

20. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения. Показатели нагрузки. Контроль и регулирование нагрузки.

21. Естественные силы природы как факторы укрепления здоровья и оптимизации функциональных состояний человека.

22. Средства и методы обучения двигательным действиям. Особенности их применения на основных этапах обучения.

23. Квалификационная характеристика специалиста. Компоненты профессионального мастерства и требования к уровню их сформированности.

24. Пульсовые критерии объема и интенсивности нагрузки. Их использование в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуры.

25. Сила как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

26. Физическая культура и физическое воспитание в семье. Задачи, средства, формы организации.

27. Социальная сущность спорта. Характерные его черты и функции. Предметное строение и формы исторического развития.

28. Основы периодизации спортивной тренировки. Факторы- детерминанты ее структуры и содержания.

29. Формы и способы управления деятельностью занимающихся на уроке физической культуры.

30. Оздоровительная физическая культура в пожилом и старшем возрасте. Задачи, формы, содержание, особенности методики.

### **Литература для подготовки**

#### **Основная литература:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287

с.

2. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: монография / В. Н. Волков. - Челябинск: Факел, 2000. - 252 с.

3. Максименко Г. М. Спортивно-педагогичне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. по^бник / Г. М. Максименко. - К.: Вища шк., 1992. - 294 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

6. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: Учебник. В 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн.1. - 496 с.

7. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: Учебник. В 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 2. - 384 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособ. для ин-тов и техникумов физ. культ. / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 127 с.