

## **Программа подготовки: «Медико-биологическое сопровождение спортивной и экстремальной деятельности»**

**Цель программы** – формирование у магистрантов универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих им успешно функционировать в качестве старшего тренера по резерву спортивной команды (по виду спорта, спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер».

### **Место курса в профессиональной подготовке магистра**

Содержание учебных дисциплин соответствует требованиям квалификационной характеристики магистра физической культуры. Данные дисциплины являются основополагающими в формировании стратегии и тактики магистра физической культуры, освоению ими общепрофессиональных и профессиональных компетенций в сфере физической культуры, способствуют развитию у магистрантов личностных качеств, реализации их в профессиональной деятельности с учетом потребностей, а также знакомят с приемами медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня спортивного мастерства занимающихся.

### **Дисциплины, которые изучаются в магистратуре:**

#### **Блок 1. Дисциплины**

##### **Обязательная часть:**

История и методология науки

Информационные технологии в науке и образовании

Философские и социальные проблемы физической культуры

Современные проблемы наук о физической культуре и спорте

Технология научных исследований в физической культуре

Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)

Иностранный язык

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

##### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений:**

Теория функциональных систем

Хронобиология в спортивной и экстремальной деятельности

Конфликтология в спортивной и экстремальной деятельности

Медико-биологические и психолого-педагогические критерии отбора лиц для занятий спортивной и экстремальной деятельностью

Мониторинг в системе подготовки спортивного резерва

##### **Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1:**

Допинг контроль в спорте

Современная Россия в международном спортивном и Олимпийском движении

##### **Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2:**

Адаптационные механизмы к различным видам спортивной и экстремальной деятельности

Организация подготовки спортивного резерва

#### **Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3:**

Психофизиологические методы и средства восстановления человека спортивной и экстремальной деятельности

Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния человека

#### **Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.4:**

Физкультурно-спортивные организации: факторы развития и деятельности

Профессиональная этика при медико-биологическом сопровождении подготовки спортивного резерва

#### **Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.5:**

Современные направления нутрициологии в спортивной и экстремальной деятельности

Онтокинезиология в системе подготовки спортивного резерва

#### **Блок 2. Практика:**

Учебная практика "научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)"

Учебная (ознакомительная) практика

Производственная практика "научно-исследовательская работа"

Производственная практика 1 "профессионально-ориентированная"

Производственная практика 2 "профессионально-ориентированная"

Производственная практика "преддипломная"

#### **Блок 3. Государственная итоговая аттестация**

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

#### **Факультативы:**

Профилактика травматизма в спортивной и экстремальной деятельности

Эколого-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности

#### **Вопросы к письменному экзамену «Теория физической культуры и спорта» для поступления в магистратуру на программу подготовки «Медико-биологическое сопровождение спортивной и экстремальной деятельности»**

1. Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическому упражнению, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений, на организм занимающихся.
2. Дайте определение терминам «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Укажите, каким образом осуществляется дозирование и регулирование физической нагрузки. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и интервалы отдыха.
3. Дайте определение термину «техника физических упражнений». Перечислите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Приведите основные характеристики техники физических упражнений.
4. Постройте схему общепедагогических и специфических методов физического воспитания и дайте им краткую характеристику.
5. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно

направленные на развитие двигательных способностей. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.

6. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на обучение технике упражнений и дальнейшее формирование двигательных умений и навыков. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.

7. Перечислите и охарактеризуйте методические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.

8. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.

9. Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям перечислите основные этапы обучения и их особенности. Укажите предпосылки обучения двигательным действиям.

10. Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.

11. Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.

12. Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки.

13. Охарактеризуйте основные методические направления в методике воспитания силовых способностей: раскройте направленность метода (решаемые задачи); укажите величину отягощений, количество подходов и повторений.

14. Дайте определение термину «координационные способности». Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.

15. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.

16. Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера.

17. Дайте определение термину «выносливость». Укажите виды выносливости, факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, перечислите средства и методы воспитания выносливости, критерии оценки уровня развития выносливости.

18. Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления гибкости, перечислите средства и методы развития гибкости, контрольные нормативы для оценки этого качества.

19. Дайте характеристику занятиям урочного типа, укажите их отличительные особенности. Раскройте содержание и структуру урока. Приведите классификацию уроков физического воспитания.

20. Дайте характеристику занятиям неурочного типа, укажите отличительные особенности; приведите классификацию занятий неурочного типа.

21. Укажите роль планирования в физической культуре. Перечислите предпосылки, виды планирования, методические требования к планированию. Перечислите основные документы планирования и их содержание.

22. Раскройте значение педагогического контроля в физическом воспитании. Перечислите и кратко охарактеризуйте формы и методы и документы педагогического

контроля.

23. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры: задачи, формы, функции. Основные направления оздоровительной тренировки
24. Опишите способы и правила дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Перечислите способы оценки показателей состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся
25. Определение понятия «спорт». (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
26. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)
27. Система спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований. Календарь спортивных соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.
28. Система спортивной тренировки (направленность сторон подготовки; характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
29. Система внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность подготовки спортсмена: перечислить факторы. Охарактеризовать систему восстановления и повышения работоспособности в подготовке спортсмена.
30. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, порядок организации тренировочного процесса).
31. Методы исследования физического развития: соматоскопия, типы конституции.
32. Методы исследования физического развития: антропометрия.
33. Что представляет собой состояние оптимальной работоспособности?
34. Назовите последовательность процессов восстановления после физической нагрузки. Каким путем может быть достигнуто ускорение процессов восстановления и суперкомпенсации?
35. Методы исследования нервной системы: простая и усложненная проба Ромберга, проба на дермографизм, ортостатическая проба и др.
36. Методы исследования органов дыхания: характеристика дыхания (тип, частота, глубина, ритм).
37. Методы исследования органов дыхания: рентгенография органов грудной клетки, исследование жизненной емкости легких, динамическая спирометрия, спирография.
38. Методы исследования сердечно-сосудистой системы: определение пульса и его характеристики, артериальное давление, степени артериальной гипертензии.
39. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками (комбинированная проба Летунова, велоэргометр, тредбан и др.).
40. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (нормотоническая, гипертоническая, гипотоническая, дистоническая, «ступенчатая реакция»).
41. Медико-педагогический контроль в процессе тренировки: текущий, срочный, периодический контроль.
42. Самоконтроль спортсмена. Задачи, форма организации.
43. Субъективные и объективные показатели самоконтроля, их характеристика и оценка.
44. Перечислите объективные и субъективные признаки хронического утомления.
45. Система восстановления в спорте и ее задачи.
46. Физические средства восстановления спортивной работоспособности.
47. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности.
48. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности.
49. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Кардиотонзиллярный синдром.

50. Роль очагов хронической инфекции в возникновении заболеваний (на примере одной системы).
51. Что представляет собой состояние функционального комфорта; функциональной монотонии; функционального утомления; состояния хронического утомления?
52. Внезапные смерти в спорте.
53. Причины и факторы возникновения спортивных травм, основные симптомы, методы диагностики, первая помощь, профилактика.
54. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие здорового образа жизни.
55. Понятие о допинге. Побочные действия допингов на здоровье спортсмена.
56. Организация антидопингового контроля (соревновательного и внесоревновательного). Процедура антидопингового контроля.
57. Медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий. Контроль за готовностью мест проведения, размещением, питанием.
58. Задачи и принципы организации медицинского обеспечения соревнований.
59. Основные принципы выбора тренировочного режима.
60. Влияние двигательного режима на здоровье человека, его виды и особенности.