

Вопросы к письменному экзамену
«Теория физической культуры и спорта»
Магистерская программа:
«Экспертиза персонифицированной спортивной деятельности»

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Предмет теории физической культуры (формирование общей теории физической культуры, теория физической культуры как наука и учебный предмет).
3. Компоненты и формы физической культуры, используемые в обществе (содержание, направленность).
4. Общие и специфические функции физической культуры.
5. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
6. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
7. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
8. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
9. Эффекты упражнений (ближайший, следовой и кумулятивный).
10. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
11. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
12. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания. 13. Идеино-теоретические и программно-нормативные основы системы физического воспитания (программы по физическому воспитанию и государственный стандарт по предмету «Физическая культура»).
14. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
15. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
16. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
17. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
19. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
20. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры). 21. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
22. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
23. 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).

24. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
25. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
26. Воспитание быстроты двигательных реакций (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
27. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
28. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
29. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы, определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
30. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
31. Методические противоречия в педагогических принципах и биологических закономерностях.
32. Здоровьесбережение в спортивной деятельности.
33. Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного задания спортсмену.
34. Системный подход к конструированию тренировок.
35. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену.
36. Значимость деятельностного педагогического подхода в спортивной подготовке.
37. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий.
38. Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений.
39. Взаимосвязи в тренировочных эффектах.
40. Структура тренировки.
41. Контроль и управление тренировочными нагрузками.
42. Анализ тренировочных нагрузок, направленных на отдельные физические качества, в избранном виде спорта.
43. Планирование тренировок.
44. Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле.
45. Методические подходы к конструированию микроцикла.
46. Срочные тренировочные эффекты.
47. Сроки восстановления в различных тренировочных нагрузках.
48. Планирование микроциклов.
49. Формирование соревновательного стереотипа.
50. Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа.
51. Значимость соревновательного динамического стереотипа.
52. Динамика тренировочных нагрузок в мезоцикле.
53. Признаки системы тренировки.
54. Планирование мезоцикла (учебно-тренировочного сбора).
55. Методическая последовательность макроциклов.
56. Стратегия подготовки спортсмена.
57. Динамика тренировочных нагрузок в макроциклах.
58. Анализ системы подготовки в избранном виде спорта.
59. Планирование макроцикла.
60. Особенности методики-детско-юношеского спорта.