

Спорт и система подготовки спортсменов

Программа предусматривает изучение формирования концептуальной сути теории спорта и ее методологии; сущности спорта, его функций и форм в обществе, тенденций развития; теории спортивно-соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований; системы подготовки спортсменов высокого класса; приоритетной роли отечественной системы спортивной подготовки, ее зарубежных модификаций; закономерностей спортивной тренировки и уточнения на этой основе принципов ее построения; оптимизации физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена; методологии и технологии выявления спортивной одаренности, прогнозирования спортивных достижений, программирования спортивной подготовки и практического управления процессом спортивного совершенствования с использованием современных научно-технических возможностей.

Дисциплины, которые изучаются в магистратуре:

Цикл дисциплин направления М1

- Современные проблемы наук по физической культуре
- История и методология науки по физической культуре и спорту
- Компьютерные технологии в науке и образовании в отрасли физической культуры и спорта
- Организационно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя
- Профессионально-педагогическое мастерство специалиста физической культуры и спорта
- Иностранный язык

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ.1

- Философские и социальные проблемы естественных и гуманитарных наук
- Методы научного творчества
- Основы социальной и культурной антропологии

Цикл специальных дисциплин М2

- Моделирование в спорте
- Теория адаптации и ее биохимические аспекты в спортивной тренировке
- Отечественные и зарубежные системы спортивной подготовки

- Методология и технология построения и управления спортивной тренировкой

Дисциплины по выбору М2.В.ДВ.1

- Теория спортивного состязания и система спортивных соревнований
- Основы информационно-библиографических знаний

Дисциплины по выбору М2.В.ДВ.2

- Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий спортом
- Методология и технология прогнозирования спортивных достижений
- Специфические и не специфические факторы работоспособности

Дисциплины по выбору М2.В.ДВ.3

- Технология управления массой тела
- Проблемы перетренировки и переадаптации
- Психолого-педагогическая диагностика личности

НИРМ

Научно-исследовательская работа

Вопросы к письменному экзамену «Теория физической культуры и спорта» для поступления в магистратуру на магистерскую программу «Спорт и система подготовки спортсменов»

Теория и методика бокса

1. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
2. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
3. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
4. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» сторона нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
5. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
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. Готовность к освоению двигательных действий. 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).
13. 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).
14. Специфические принципы как руководящие положения методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
15. 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).
16. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (значение, задачи, средства, отличительные черты методики, формы занятий).
17. Физическое воспитание детей в школьный период (возрастные предпосылки и задачи физического воспитания; программно-нормативные основы и формы организации).
18. Особенности методики обучения движениям в школьном возрасте.
19. Особенности воспитания физических качеств в школьном возрасте (особенности задач, средств, методов, дозирования нагрузки).
20. Методы организации и управления деятельностью занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговая тренировка).
21. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников (задачи, руководство, формы организации, содержание).

22. Педагогический анализ и оценка эффективности физической культуры в школе.
23. Физическое воспитание детей в семье (средства и формы занятий, роль семьи в физическом воспитании, сотрудничество школы, семьи и внешкольных учреждений).
24. Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции спорта.
25. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
26. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
27. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
28. Основные периодизации спортивной тренировки (фазы развития спортивной формы; календарь спортивных состязаний и сезонно-климатические условия как факторы, влияющие на сроки построения периодов).
29. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика ее целостности.
30. Комплексный контроль (виды, практическая реализация).
31. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития быстроты в боксе.
32. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития общей выносливости в боксе.
33. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития координационных способностей в боксе.
34. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития скоростно-силовых качеств в боксе.
35. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития гибкости в боксе.
36. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития специальной выносливости в боксе.
37. Перечислите и охарактеризуйте средства и методы развития силовых способностей в боксе.
38. Опишите классификацию техники нападения в боксе.
39. Опишите классификацию техники обороны в боксе.
40. Охарактеризуйте методику обучения технике ударов в боксе.
41. Охарактеризуйте методику обучения технике защитных действий в боксе.
42. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в боксе. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП в боксе.
43. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в боксе. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП в боксе.

44. Раскройте задачи технической подготовки в боксе. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства технической подготовки в боксе.
45. Раскройте задачи тактической подготовки в боксе. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства тактической подготовки в боксе.
46. Раскройте задачи психологической подготовки в боксе. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки боксера.
47. Раскройте задачи теоретической подготовки в боксе. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки боксера.
48. Раскройте задачи теоретической подготовки в боксе. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки боксера.
49. Дайте определение терминам «общая плотность тренировочного занятия», «моторная плотность тренировочного занятия». Раскройте методику определения общей и моторной плотности тренировочного занятия.
50. Перечислите основные тенденции развития бокса. Раскройте актуальные направления научных исследований в избранном виде спорта за последние пять лет (научные статьи, доклады).
51. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите и охарактеризуйте педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в боксе.
52. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите и охарактеризуйте педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в боксе.
53. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов в боксе. Приведите примеры подвижных игр для развития физических качеств боксера, для совершенствования технической и тактической подготовленности в боксе.
54. Дайте определение терминам «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Перечислите и кратко охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора. Опишите средства и методы для отбора детей в секцию бокса.
55. Охарактеризуйте систему жеребьевки в боксе.
56. Опишите систему определения победителя в поединке.
57. Дайте определение терминам «техника бокса», «техническая подготовка». Приведите классификацию техники бокса.

58. Дайте определение терминам «тактика бокса», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактических действий в боксе.
59. Раскройте взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. Приведите примеры упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания) в боксе.
60. Раскройте взаимосвязь технической и тактической подготовки. Приведите примеры упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания).

Теория и методика борьбы

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Общие и специфические функции физической культуры. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
3. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
4. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» сторона нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок). 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. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
7. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития). Методика воспитания силовых способностей.
8. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).

- Воспитание быстроты двигательной реакций (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
9. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы, определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
 10. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика ее целостности. Комплексный контроль (виды, практическая реализация).
 11. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
 12. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
 13. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы, определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
 14. Основные периодизации спортивной тренировки (фазы развития спортивной формы; календарь спортивных состязаний и сезонно-климатические условия как факторы, влияющие на сроки построения периодов).
 15. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
 16. 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).
 17. 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).
 18. Наиболее общие принципы физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
 19. Физическое воспитание студентов в отделении спортивного совершенствования вуза (контингент занимающихся, направленность занятий, средства, объем программного материала, методика регулирования нагрузок).

20. Формирование личности в процессе физического воспитания (роль преподавателя и требования к нему; воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание).
21. Специфические принципы как руководящие положения методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
22. Физические упражнения как средство физического воспитания.
23. Физиологическая характеристика вработывания организма при разминке. Написать конспект подготовительной части занятия для группы спортсменов высокой квалификации.
24. Физиологические основы питания при занятиях физическими упражнениями и спортом.
25. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
26. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
27. Алактатная анаэробная система энергообеспечения, ее биоэнергетические характеристики и значение при выполнении мышечной деятельности.
28. Основные закономерности восстановления (гетерохронность, волнообразность и т. д.).
29. Гликолитическая анаэробная система энергообеспечения, ее биоэнергетические характеристики и значение при выполнении мышечной деятельности.
30. Экспресс-диагностика срочного тренировочного эффекта. Контроль за состоянием организма при физической нагрузке.
31. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта. Анализ последних выступлений спортсменов на международных и российских соревнованиях по избранному виду спорта. Тенденции развития вида спорта. Новое в методике обучения и совершенствования.
32. Организация и методика проведения тестирования ОФП и СФП, оформление результатов в спортивных видах единоборств. Технология формирования комплекса тестов для оценки ОФП и СФП единоборцев на этапе спортивного совершенствования. Привести примеры пяти-шести тестов и условия их проведения.
33. Технология и методика проведения различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной, включающих упражнения ОФП, СФП, игры и др. в группе спортивного совершенствования.
34. Модельные характеристики в единоборствах: определение понятий, значение, технология разработки. Модельные характеристики технической, тактической, физической, психологической подготовленности. Практическое применение

модельных характеристик различных сторон подготовленности (методика оценки и направленность индивидуальных педагогических воздействий в избранном виде спорта).

35. Дать характеристику интервалов отдыха при развитии скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта: ординарный (полный), напряженный, минимакс-интервал (оптимизирующий, стимуляционный), компенсаторный.

36. Написать формулы вычисления активности атакующих действий, качественной оценки выполнения броска (удара), надежности защитных действий спортсмена по данным двух-трех соревновательных поединков.

37. Дать характеристику и содержание компонентов тренировочной нагрузки (характер, интенсивность, продолжительность выполнения отдельных упражнений, продолжительность и характер интервалов отдыха) при развитии физического качества быстроты.

38. Дать физиологическую характеристику избранного вида единоборства. Обосновать работу систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в группах спортивного совершенствования.

39. Влияние компонентов физической нагрузки: интенсивность, длительность, объем, продолжительность и характер отдыха на основные функциональные и энергетические системы организма в процессе спортивной тренировки.

40. Составить комплекс специальных упражнений и методику его применения, направленного на развитие скоростных качеств для групп спортивного совершенствования в избранном виде единоборства. В комплексе отразить компоненты нагрузки: время работы и отдыха, интенсивность, количество повторений и характер отдыха.

41. Описать методику развития скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации в избранном виде единоборства. Показать тесты, критерии уровня развития скоростно-силовых качеств. Привести пример оценки по двум-трем тестам.

42. Составить комплекс специальных упражнений направленных на развитие выносливости в избранном виде единоборства и методику его применения. В комплексе отразить компоненты физической нагрузки: интенсивность, продолжительность, время работы и отдыха.

43. Классификация тактико-технических атакующих и защитных действий в избранном виде спорта.

44. Предупреждение и профилактика травматизма при занятиях избранным видом спорта.
45. Особенности моторики женщин. Планирование и организация тренировочного процесса в периоды овариально-менструального цикла.
46. Этапы подготовки в системе многосторонней спортивной тренировки в избранном виде спорта.
47. Тактика в избранном виде спорта: определение понятий, виды тактики, методика спортивной тактической тренировки.
48. Методика и организация круговой тренировки в избранном виде спорта.
49. Классификация средств восстановления, активизации и стимуляция отдельных жизненных процессов в повышении работоспособности спортсменов в избранном виде спорта.
50. Методика и технология проведения тестирования в избранном виде спортивного единоборства личностных особенностей (опросники, аппаратные методики, анамнез и др.). Оформление результатов предварительных исследований (педагогических, психологических). Протоколы тестирования, расчеты статистических данных, оформление таблиц и описание их содержания.
51. Методика спортивного совершенствования подготовительных тактико-технических действий для проведения ударов и бросков (комбинация, использование края татами, двойной обман, рывок, вызов, передвижение и др.).
52. Методика спортивного совершенствования защитным и оборонительным действиям в положении лежа и стоя.
53. Понятие об общем центре тяжести тела в единоборствах. Значение положения общего центра тяжести для повышения надежности защитных действий в положении борьбы стоя и лежа.
54. Разработать практические рекомендации для единоборца в избранном виде единоборства, имеющего следующий уровень развития физических качеств: скоростных — низкий, скоростно-силовых — в пределах средних величин, выносливости — высокий уровень.
55. Содержание и структура ударного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
56. Оздоровительная направленность занятий в избранном виде спорта.
57. Технология и методика индивидуализации спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

58. Дать определение понятий и содержание восстановительного недельного микроцикл соревновательного периода для высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.
59. Основные определения понятий в избранном виде спорта: методика обучения, технология, спортивное совершенствование.
60. Организационно-методические условия тренировочного процесса, направленные на проведение воспитательной работы в избранном виде спорта.

Теория и методика плавания, гимнастики, фитнес-аэробики

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» сторона 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. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
14. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
15. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
16. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
17. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
19. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
20. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
21. Методика развития 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).
22. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
23. Развитие быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
24. Развитие быстроты двигательных реакций (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
25. Развитие выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
26. Развитие двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).

27. Развитие гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
28. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
29. Готовность к освоению двигательных действий. 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).
30. 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).
31. Дайте характеристику плаванию (спортивной или художественной гимнастики, фитнес-аэробики) как виду спорта.
32. Раскройте, как представлено плавание (гимнастика, фитнес-аэробика) в системе физического воспитания.
- а) вариант для плавания, б) вариант для гимнастики, в) вариант для фитнес-аэробики.
33. а) Раскройте понятие «шаг» и темп движений пловца, укажите способы измерения этих характеристик.
- б) Опишите структуру занятия и алгоритм стретчинга в оздоровительной тренировке. Перечислите требования к оздоровительным типам тренировок.
- в) Раскройте особенности методики проведения занятий оздоровительной аэробикой. Составьте комбинацию шагов классической аэробики, используя метод добавления.
34. а) Раскройте источник движущих сил пловца. Покажите механизм образования этих сил.
- б) Раскройте, что понимается под хореографической подготовкой в гимнастике и покажите ее значение в формировании двигательной культуры гимнастов. Приведите алгоритм разучивания подготовительных упражнений у опоры и терминологию данных упражнений.
- в) Перечислите основные (базовые) упражнения классической аэробики: простые – маршевые и симметричные шаги. Составьте комбинацию шагов классической аэробики, используя линейный метод создания комбинаций. Составьте комбинацию шагов классической аэробики, используя метод пирамиды.
35. а) Обобщите и перечислите основные требования к рациональной технике гребка руками.

б) Дайте обоснование детской тренировки на примере занятий на мячах большого диаметра (формирование групп, структура, продолжительность). Раскройте методические особенности занятий детей дошкольного возраста.

в) Опишите профилактику травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, противопоказания к занятиям аэробикой. Приведите примеры противопоказанных к применению упражнений на занятиях классической аэробикой.

36.а) Раскройте интегральные характеристики техники спортивного плавания.

б) Расскажите о значении контроля и самоконтроля на доврачебном уровне в гимнастике. Приведите методику измерения ЧСС (в покое и при физических нагрузках) в УТЗ.

в) Раскройте понятия ритм, темп, музыкальный квадрат, ударность, хореография в занятиях фитнесом. Составьте комбинацию шагов классической аэробики, используя метод создания комбинаций «от головы к хвосту».

37.а) Дайте определение понятию «техника спортивного плавания». Что представляет оптимальный темп плавания и оптимальная длина шага.

б) Дайте краткую характеристику правил соревнований по спортивной гимнастике для мужчин. Приведите пример групп сложности в опорных прыжках.

в) Охарактеризуйте музыкальное сопровождение занятий фитнес-аэробикой. Опишите методы управления группой (вербальные и невербальные). Составьте учебное фитнес- занятие на базе изученных элементов классической аэробики.

38.а) Раскройте понятие плавучесть тела пловца и гидростатическое равновесие тела.

б) Раскройте сущность этапа начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления) в гимнастике.

в) Опишите современные тенденции и направления развития фитнеса. Представьте комплекс силовых упражнений на различные группы мышц с использованием оборудования (бодибары).

39.а) Раскройте характеристику требований к рациональному положению тела пловца в воде и движениям ногами.

б) Приведите классификацию учебных групп детей в ДЮСШ. Раскройте методические особенности проведения занятий с детьми 6-7 лет (по выбору: спортивная, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте).

в) Охарактеризуйте современную концепцию фитнес-клуба. Составьте комплекс силовых упражнения на различные группы мышц с использованием оборудования (гантели).

40.а) Раскройте характеристику требований к рациональной технике движений руками при плавании.

б) Определите место аэробики в системе ОФК. Дайте характеристику организационно-методических направлений ОФК (ЛРФК, АФК, РФК, кондиционно– профилактического).

Перечислите базовые шаги классической аэробики и методы их разучивания.

в) Дайте характеристику функциональному тренингу и его применению в аэробике. Составьте учебное фитнес-занятие из упражнений функционального тренинга.

41.а) Раскройте фазы цикла движений руками при плавании кролем на груди.

б) Дайте характеристику массовой гимнастики Евротим. Проанализируйте правила соревнований гимнастики Евротим.

в) Раскройте понятие стретчинг. Перечислите виды стретчинга, применяемые в аэробике. Разработайте комплекс упражнений на растягивание различных групп мышц, применяемый в заключительной части занятия.

42.а) Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки пловцов

б) Дайте определение понятий «умение», «навык»; назовите их характерные черты. Раскройте закономерности формирования двигательных умений и навыков в гимнастике.

в) Дайте краткую характеристику степ-аэробики как направления оздоровительной аэробики. Перечислите основные базовые шаги и их вариации в степ -аэробике. Составьте из них комплекс на 8 счетов.

43.а) Дайте характеристику этапа начальной подготовки в плавании.

б) Дайте характеристику принципов физического воспитания (непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок) на примере спортивных видов гимнастики и акробатики

в) Приведите классификацию базовых шагов степ-аэробики. Перечислите простые базовые шаги степ-аэробики выполняемые на 4 счета; симметричные шаги, выполняемые на 8 счетов. Перечислите запрещенные шаги в степ аэробике.

44.а) Дайте характеристику этапа предварительной базовой подготовки в плавании. б)

Раскройте общие положения правил соревнований по спортивной (женской) гимнастике (начало упражнения, требования к композиции, группы упражнений).

в) Раскройте основные методы построения комбинаций в занятиях степ аэробикой.

Составьте комплекс на 8 счетов, на 16 счетов, используя основные методы хореографии, рекомендуемые к применению в оздоровительных тренировках на степ- платформах.

45.а) Дайте характеристику этапа специализированной базовой подготовки в плавании.

б) Проанализируйте развитие гимнастических массовых выступлений в ретроспективе. Приведите план показательных выступлений в формате гимнастики и хореографии.

в) Опишите танцевальные направления в аэробике. Охарактеризуйте методические особенности разучивания комбинаций в танцевальной аэробике. Составьте комбинацию шагов танцевальной аэробики, используя линейный метод создания комбинаций.

46.а) Дайте характеристику этапа высших достижений в плавании.

б) Перечислите методы самоконтроля на доврачебном уровне, используемые в занятиях гимнастикой. Приведите примеры пульсовой стоимости занятий для различных возрастных групп, занимающихся оздоровительными видами гимнастики. в) Дайте общую характеристику и опишите истоки развития программ направления «Mind & Body» (тай-чи, йога, Пилатес и др.). Перечислите упражнения на развитие «силы центра» (мышцы брюшного пресса и спины) по методике Пилатес.

47.а) Дайте характеристику этапа сохранения достижений в плавании.

б) Раскройте особенности методики занятий на профессиональной скользящей доске – слайд с использованием латерального движения. Назовите методические особенности занятий на слайде с целью минимизации риска травматизма.
в) Перечислите цели и задачи методики Пилатеса, основные принципы, лежащие в основе упражнений, противопоказания, особенности дыхания в Пилатесе. Составьте учебное фитнес-занятие, на базе изученных элементов Пилатеса.

48.а) Раскройте методику определения специализированных восприятий в спортивном плавании

б) Раскройте особенности методики занятий на профессиональной скользящей доске – слайд с использованием латерального движения. Назовите методические особенности занятий на слайде с целью минимизации риска травматизма.
в) Дайте общую характеристику йога-аэробики, фитнес-йоги, методические рекомендации к занятиям йогой, классификацию асан, школы и направления йоги. Изложите комплекс упражнений разминки хатхи-йоги «Сурья намаскара».

49.а) Укажите каковы особенности планирования занятий избирательной направленности с применением однонаправленных и разнонаправленных средств в спортивном плавании?

б) Расскажите об особенностях планирования тренировочного процесса в гимнастике. Назовите циклы многолетней системы подготовки гимнастов.
в) Опишите методические особенности занятий «боевой аэробикой» (тай-бо, ки-бо, А-бокс): краткая характеристика каждого направления, структура урока, методика проведения «боевой» аэробики. Техника безопасности на занятиях. Приведите примеры основных положений (поз), ударов руками, ударов ногами.

50.а) Укажите каковы особенности планирования занятий комплексной направленности в спортивном плавании?

- б) Раскройте значение термина «нагрузка». Перечислите виды нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования. Приведите примеры отдыха как компонента физической нагрузки; виды отдыха, интервалы отдыха в формате гимнастики.
- в) Охарактеризуйте основные направления в акваэробике. Оздоровительные свойства воды. Показания и противопоказания к занятиям акваэробикой; структура занятий акваэробикой; основные средства акваэробики, классификация физических упражнений в воде.
- Разработайте конспект учебного фитнес-занятия, на базе изученных элементов акваэробики.

51.а) Назовите симптомы утомления после занятий со средней и малой нагрузками (по внешним признакам). Приведите содержание тренировочной программы пловцов с целью восстановления после больших тренировочных нагрузок в спортивном плавании.

- б) Раскройте круговую тренировку как организационно-методическую форму занятий в гимнастике (характеристика, разновидности, методические особенности, конкретные примеры).
- в) Раскройте методы и методики исследований в фитнесе и аэробике; методы самоконтроля и контроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся фитнесом. Приведите пример методик тестирования уровня физической подготовленности, применяемых в фитнесе.

52.а) Дайте характеристику зон интенсивности в спортивном плавании (с первой по пятую). Приведите примеры.

- б) Дайте определение понятия «контрольные упражнения». Раскройте особенности возрастной динамики развития силовых способностей в гимнастике и приведите методику тестирования.
- в) Охарактеризуйте методические особенности занятий с детьми, подростками. Представьте примерный конспект занятия.

53.а) Раскройте общую характеристику системы управления подготовкой юных спортсменов

- б) Дайте определение понятия «техника»; перечислите виды техники, охарактеризуйте критерии техники (безопасность, механические ошибки, физиологические аспекты). Опишите технику переворота (вперед, назад).
- в) Раскройте особенности занятий с беременными женщинами и молодыми мамами. Представьте комплекс упражнений для основной части занятия с этой категорией населения.

54.а) Раскройте модельные характеристики подготовленности пловцов высокой квалификации.

- б) Опишите методику стандартного и переменного упражнения
- в) Опишите методические особенности занятий с мужчинами. Разработайте комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса для мужчин.

55.а) Раскройте контроль за процессом подготовки пловцов

б) Охарактеризуйте методические принципы регулирования физической нагрузки в занятиях на мячах большого диаметра на примере детской тренировки.

в) Раскройте особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста. Составьте примерную программу занятий для этого возраста.

56.а) Раскройте особенности телосложения и физической подготовленности, лимитирующие спортивные достижения в спортивном плавании

б) Раскройте методические особенности музыкального сопровождения в современных ритмопластических видах гимнастики. Расскажите о требованиях к музыкальной подготовленности тренера-преподавателя. Приведите пример темпа музыкального сопровождения.

в) Охарактеризуйте программы с преимущественным совершенствованием силовых способностей в фитнесе и аэробике. Опишите возможности использования оборудования и инвентаря на занятиях аэробикой и фитнесом. Разработайте комплекс упражнений на развитие силы различных групп мышц для основной части занятия.

57.а) Раскройте средства и методы, используемые в процессе скоростной подготовки пловцов.

б) Раскройте средства и методы, используемые в процессе скоростно-силовой подготовки в гимнастике.

в) Охарактеризуйте программы с преимущественным совершенствованием выносливости. Составьте учебное фитнес-занятие на базе круговой тренировки.

58.а) Раскройте дополнительные средства развития скоростных способностей и нетрадиционные методы повышения скоростных качеств пловца.

б) Приведите классификацию парно-групповых упражнений спортивной акробатики. Опишите примерную композицию в парно-групповой акробатике.

в) Опишите особенности программ с преимущественным совершенствованием гибкости. Разработайте комплекс упражнений на развитие гибкости по методике «Гибкая сила» (Power Stretch).

59.а) Раскройте техническую подготовленность, как важнейшую составляющую спортивного мастерства в плавании.

б) Раскройте вопросы спортивного отбора: этапы отбора, принципы организации и комплектования групп начальной подготовки на примере гимнастики.

в) Дайте характеристику программ с преимущественным совершенствованием равновесия. Опишите занятия на неустойчивых поверхностях (фитбол, bosu, core). Подберите упражнения на различные группы мышц с использованием оборудования (фитболы).

60.а) Охарактеризуйте средства силовой подготовки и режимы выполнения упражнений силовой направленности в спортивном плавании.

б) Охарактеризуйте средства силовой подготовки и режимы выполнения упражнений силовой направленности в спортивной гимнастике.

в) Раскройте понятие «персональной тренировки», опишите виды и преимущества. Составьте примерную индивидуальную программу занятий.

Теория и методика конькобежного спорта

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 спортивной тренировке (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
12. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
13. Готовность к освоению двигательных действий. 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).

14. 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).
15. Принципы физического воспитания (общие, методические, специфические – содержание, требования к реализации в практической деятельности).
16. Специфические принципы как руководящие положения методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы и формы организации).
18. Определение понятия «Спорт». Сущность и социальные функции спорта.
19. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
20. Понятие «Спортивное соревнование», «Спортивное состязание», «Соревновательная деятельность спортсмена»; фазовая структура соревновательной деятельности.
21. Цели и задачи спортивной тренировки.
22. Спортивная тренировка в горных условиях.
23. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата.
24. Спортивная тренировка в условиях холодного климата.
25. Определение понятий «Моделирование» и «Прогнозирование», их функции и цели. Виды моделей в спорте; принципы прогнозирования и методы моделирования.
26. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия: методика построения; основная педагогическая направленность; типы и формы организации.
27. Управление системой совершенствования спортсмена. Принципы и виды (этапное, текущее, оперативное) управления.
28. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
29. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
30. Комплексный контроль (виды, практическая реализация).
31. Происхождение коньков и их эволюция.

32. Игровой и соревновательные методы в конькобежном спорте (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
33. Равномерный и повторно-интервальные методы в конькобежном спорте (содержание, применение в практике физического воспитания).
34. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения в конькобежном спорте (содержание, применение в практике физического воспитания).
35. Комбинированные методы упражнения в конькобежном спорте (характеристика, применение, конкретные примеры).
36. Круговая тренировка в конькобежном спорте (содержание, применение в практике физического воспитания).
37. Сила как физическое качество конькобежца (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
38. Методика развития силовых способностей в конькобежном спорте. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике развития силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
39. Быстрота как физическое качество конькобежца (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства развития скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
40. Развитие быстроты движений у конькобежцев (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
41. Развитие быстроты двигательной реакции у конькобежцев (виды двигательных реакций, методика развития быстроты двигательных реакций).
42. Развитие выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
43. Развитие двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
44. Особенности составления планов-конспектов тренировочных занятий для групп начальной подготовки и групп спортивного совершенствования.

45. Развитие гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы развития гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
46. Регулирование массы тела конькобежцев (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
47. Основные виды подготовки и группы средств в конькобежном спорте (по Б. А. Стенину).
48. Подготовка спортсмена как многолетний процесс в конькобежном спорте (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
49. Определение понятия «Макроцикл», перечислите и охарактеризуйте типы макроциклов в конькобежном спорте.
50. Определение понятия «Мезоцикл», перечислите и охарактеризуйте типы мезоциклов в конькобежном спорте.
51. Определение понятия «Микроцикл», перечислите и охарактеризуйте типы микроциклов в конькобежном спорте.
52. Подготовительный период в годичном макроцикле конькобежцев (цели, задачи, структура, содержание, характеристика).
53. Соревновательный период в годичном макроцикле конькобежцев (цели, задачи, структура, содержание, характеристика).
54. Переходный период в годичном макроцикле конькобежцев (цели, задачи, структура, содержание, характеристика).
55. Педагогические тесты и показатели, оценивающие уровень развития общей и специальной физической подготовленности конькобежцев.
56. Особенности подготовки высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров в годичном цикле.
57. Особенности подготовки высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев в годичном цикле.
58. Особенности начального обучения катания на коньках детей школьного возраста.
59. Особенности начального обучения катания на коньках людей среднего и старшего возраста.
60. Организация и проведение подвижных игр и эстафет на льду.

61. Основные ошибки в технике передвижения на коньках различных конструкций и способы их устранения.

Теория и методика легкой атлетики

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. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
6. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
7. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
8. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок). Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
9. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
10. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
11. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
12. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
13. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).

14. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
15. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
16. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
17. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
19. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей. Раскройте кратко методику воспитания скоростных способностей.
20. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
21. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
22. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
23. Готовность к освоению двигательных действий. 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).
24. 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).
25. Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции спорта.
26. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки:

характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).

27. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).

28. Закономерности спортивной тренировки.

29. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).

30. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика его целостности.

31. Перечислите средства и методы развития быстроты в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений для развития быстроты в избранном виде спорта.

32. Перечислите средства и методы развития общей выносливости в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости в избранном виде спорта.

33. Перечислите средства и методы развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития координационных способностей в избранном виде спорта.

34. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта.

35. Перечислите средства и методы развития гибкости в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений для развития гибкости в избранном виде спорта.

36. Перечислите средства и методы развития специальной выносливости в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости в избранном виде спорта.

37. Перечислите средства и методы развития силовых способностей в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей в избранном виде спорта.

38. Раскройте понятие «разминка» в избранном виде спорта; приведите общие основы построения разминки, раскройте структуру и содержание разминки на УТЗ, предсоревновательной разминки.

39. Техническая подготовка легкоатлета. Особенности технической подготовки в циклических и ациклических видах легкой атлетики.

40. Тактическая подготовка легкоатлета. Психологическая поддержка в тренировочном процессе у легкоатлетов.

41. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП в избранном виде спорта.

42. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП в избранном виде спорта.

43. Многолетняя подготовка легкоатлета. Дайте характеристику этапа начальной подготовки в легкой атлетике.

44. Многолетняя подготовка легкоатлета. Дайте характеристику этапа начальной специализации в легкой атлетике.

45. Многолетняя подготовка легкоатлета. Дайте характеристику этапов углубленной специализации и спортивного совершенствования в легкой атлетике.

46. Раскройте задачи психологической подготовки в избранном виде спорта. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта.

47. Раскройте задачи теоретической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки в избранном виде спорта.

48. Дайте определение терминам «общая плотность учебно-тренировочного занятия», «моторная плотность учебно-тренировочного занятия». Раскройте методику определения общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия.

49. Перечислите основные тенденции развития избранного вида спорта. Раскройте актуальные направления научных исследований в избранном виде спорта за последние пять лет (научные статьи, доклады, диссертации).

50. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

51. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.

52. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов в избранном виде спорта. Приведите примеры подвижных и спортивных игр для развития физических качеств в ИВС.

53. Дайте определение терминам «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Перечислите и кратко охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора. Приведите средства и методы для отбора детей к занятиям избранным видом спорта.
54. Календарь соревнований по легкой атлетике. Его роль в планировании годичной тренировки.
55. Дайте характеристику годичного макроцикла подготовки легкоатлета.
56. Дайте характеристику мезоциклам в годичной подготовки легкоатлетов.
57. Тренировочное задание. Его составные части, цели и средства.
58. Особенности развития двигательных и физических качеств в тренировочном процессе юных легкоатлетов.
59. Раскройте последовательность обучения двигательным действиям по этапам в избранном виде спорта (на основе анализа примерной Программы подготовки по избранному виду спорта).
60. Раскройте содержание стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта. Укажите, что входит в типовую программу по виду спорта.

Теория и методика лыжного спорта

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. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
8. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).

9. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
10. Идейно-теоретические и программно-нормативные основы системы физического воспитания (программы по физическому воспитанию и государственный стандарт по предмету «Физическая культура»).
11. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
12. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
13. Готовность к освоению двигательных действий. Двигательные умения и навыки как результат обучения в лыжном спорте (определение понятий «умение» и «навык», их характерные черты; условия перехода умения в навык; взаимодействие двигательных навыков).
14. Формирование личности в процессе физического воспитания (роль преподавателя и требования к нему; воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание).
15. Особенности построения учебно-тренировочных занятий. УТЗ как основная организационно-методическая форма физической подготовки в ДЮСШ (основы структуры УТЗ, руководство и проведение, решаемые задачи, виды УТЗ).
16. Формы занятий физическими упражнениями (виды, формы, признаки, требования к проведению).
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы и формы организации).
18. Занятия по лыжному спорту в группах начальной подготовки (значение, задачи, средства, отличительные черты методики, формы занятий).
19. Занятия лыжным спортом (возрастные предпосылки и задачи физического воспитания; программно-нормативные основы и формы организации).
20. Особенности методики обучения движениям в лыжном спорте.
21. Особенности воспитания физических качеств в юношеском возрасте (особенности задач, средств, методов, дозирования нагрузки).
22. Методы организации и управления деятельностью занимающихся лыжным спортом (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговая тренировка).

23. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Работа по общему физическому воспитанию лыжников (задачи, руководство, формы организации, содержание).
24. Планирование учебной работы в спортивной школе (основные подходы, методика составления годового плана-графика, плана на четверть, плана-конспекта урока).
25. Физическое воспитание детей в семье (средства и формы занятий, роль семьи в физическом воспитании, сотрудничество школы, семьи и внешкольных учреждений).
26. Физическое воспитание в колледжах, средне-специальных учебных заведениях (задачи, средства, методы формы занятий).
27. Задачи, типичные черты методики и формы занятий физической культуры людей зрелого возраста.
28. Задачи, типичные черты методики и формы занятий физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
29. Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции лыжного спорта.
30. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
31. Техника движений спортсмена лыжника-гонщика, горнолыжника, прыгуна на лыжах с трамплина, биатлониста (определение, общее понятие: основное определяющее звено, детали техники).
32. Принципы подбора специальных физических упражнений (по Ю.В. Верхошанскому) лыжника-гонщика, горнолыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
33. Влияние физических нагрузок на физиологические функции организма. Эффекты физических упражнений в лыжном спорте (ближайший, следовой и кумулятивный).
34. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе подготовки в лыжном спорте (группы, виды, методика их применения в практике тренировочного процесса).
35. Игровой и соревновательные методы физического воспитания в лыжном спорте (содержание, характерные черты, решаемые задачи). Положительные и отрицательные стороны методов. Особенности их использования в тренировочном процессе.
36. Равномерный и переменный методы спортивной тренировки в течении соревновательного периода в лыжном спорте (содержание, применение в практике).
37. Методы непрерывного и равномерного упражнения в межсезонной лыжной подготовке (содержание, применение в практике).

38. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия физических упражнений в УТЗ. Содержание, применение в практике (по Ю. В. Верхошанскому).
39. Комбинированные методы упражнения УТЗ в лыжном спорте (характеристика, применение, конкретные примеры).
40. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий с комплексным использованием физических упражнений в лыжном спорте (содержание, применение в тренировочном процессе. Подбор упражнений для кругового метода).
41. Основные методы воспитания силовых способностей у лыжников. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
42. Быстрота как физическое качество лыжника (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
43. Воспитание быстроты двигательной реакции (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций). Положительный и отрицательный перенос воздействия физических упражнений на качество быстроты.
44. Воспитание выносливости у лыжников (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи в видах лыжного спорта, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
45. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей в онтогенезе)
46. Воспитание гибкости в лыжном спорте (определение, понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявление, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
47. 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).
48. Наиболее общие принципы подготовки лыжника, горнолыжника (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
49. Специфические принципы как руководящие положения методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).

50. Занятия по лыжному спорту в группах начальной подготовки (значение, задачи, средства, отличительные черты методики, формы занятий).
51. Ветеранское движение в лыжном спорте (возрастные предпосылки и задачи физического воспитания; программно-нормативные основы и формы организации занятий и соревнований).
52. Особенности методики обучения движениям в лыжном спорте (по В. В. Анциперову). Положительный и отрицательный перенос эффекта физических упражнений. Эффект ретроактивного торможения.
53. Особенности воспитания физических качеств в юношеском возрасте (особенности задач, средств, методов, дозирования нагрузки. Понятие «сенситивного периода».
54. Планирование учебной работы в спортивной школе (основные подходы, методика составления годового плана-графика, плана на четверть, плана-конспекта урока).
55. Причины и профилактика заболеваемости в лыжном спорте (виды заболеваемости, профилактика и лечение, сезонность заболеваний ОРВИ). Травматизм в лыжном спорте. Причины. Профилактика.
56. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь, возрастная обусловленность общей и специальной подготовки лыжника).
57. Фазовый анализ техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Граничные положения фаз.
58. Основы периодизации спортивной тренировки (фазы развития спортивной формы; календарь спортивных состязаний и сезонно-климатические условия как факторы, влияющие на сроки построения периодов).
59. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика ее целостности.
60. Комплексный контроль в лыжном спорте. Виды, практическая реализация.

Теория и методика спортивных игр

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. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
6. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
7. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
8. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок). Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
9. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
10. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
11. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
12. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
13. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
14. Методы расчлененно-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
15. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
16. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
17. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).

18. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
19. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей. Раскройте кратко методику воспитания скоростных способностей.
20. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
21. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
22. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
23. Готовность к освоению двигательных действий. 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).
24. 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).
25. Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции спорта.
26. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
27. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
28. Закономерности спортивной тренировки.
29. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
30. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика его целостности.
31. Перечислите средства и методы развития быстроты в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений для развития быстроты перемещений в избранном виде спорта.

32. Перечислите средства и методы развития общей выносливости в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости в избранном виде спорта.

33. Перечислите средства и методы развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития координационных способностей в избранном виде спорта.

34. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта.

35. Перечислите средства и методы развития гибкости в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений для развития гибкости в избранном виде спорта.

36. Перечислите средства и методы развития специальной выносливости в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости в избранном виде спорта.

37. Перечислите средства и методы развития силовых способностей в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей в избранном виде спорта.

38. Раскройте понятие «разминка» в избранном виде спорта; приведите общие основы построения разминки, раскройте структуру и содержание разминки на УТЗ, предсоревновательной разминки.

39. Перечислите элементы техники нападения в избранном виде спорта в порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта, где решается задача – обучать технике ведения мяча (для гандболистов и баскетболистов); обучать технике передачи мяча двумя руками сверху (для волейболистов).

40. Перечислите элементы техники защиты в избранном виде спорта в порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта, где решается задача – обучать технике перехвата мяча (для баскетболистов); обучать технике передачи мяча снизу двумя руками (для волейболистов); обучить технике выбивания мяча (для гандболистов).

41. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в избранном виде спорта.

Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП в избранном виде спорта.

42. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП в избранном виде спорта.

43. Раскройте задачи технической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки.

Перечислите средства технической подготовки в избранном виде спорта.

44. Раскройте понятия: «тактика игры», «стратегия игры», «тактические знания», «тактические умения», «тактические навыки», «тактическое мышление».

45. Раскройте задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки.

Перечислите средства тактической подготовки в избранном виде спорта.

46. Раскройте задачи психологической подготовки в избранном виде спорта. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта.

47. Раскройте задачи теоретической подготовки в избранном виде спорта.

Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки в избранном виде спорта.

48. Дайте определение терминам «общая плотность учебно-тренировочного занятия», «моторная плотность учебно-тренировочного занятия». Раскройте методику определения общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия.

49. Перечислите основные тенденции развития избранного вида спорта. Раскройте актуальные направления научных исследований в избранном виде спорта за последние пять лет (научные статьи, доклады, диссертации).

50. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

51. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.

52. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов в избранном виде спорта. Приведите примеры подвижных игр для развития физических качеств в ИВС, для совершенствования технической и тактической подготовленности в ИВС. Составьте одну карточку игры.

53. Дайте определение терминам «спортивный отбор», «спортивная ориентация».

Перечислите и кратко охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора. Приведите средства и методы для отбора детей к занятиям избранным видом спорта.

54. Перечислите и кратко опишите системы розыгрыша соревнований в спортивных играх.

55. Дайте определение терминам «тактика игры», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики нападения в избранном виде спорта. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем игры в нападении в избранном виде спорта.

56. Дайте определение терминам «тактика игры», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики защиты в избранном виде спорта. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем игры в защите в избранном виде спорта.

57. Раскройте взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. Приведите три примера упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания) в ИВС.

58. Раскройте взаимосвязь технической и тактической подготовкой. Приведите три примера упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания).

59. Раскройте последовательность обучения двигательным действиям по этапам в избранном виде спорта (на основе анализа примерной Программы подготовки по избранному виду спорта).

60. Раскройте содержание стандарта подготовки по избранному виду спорта. Укажите, что входит в типовую программу по виду спорта.

Теория и методика хоккея и футбола

1. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
2. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
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. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
6. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
7. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
8. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
9. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
10. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
11. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
12. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
13. Закономерности спортивной тренировки.
14. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
15. Основные периодизации спортивной тренировки (фазы развития спортивной формы; календарь спортивных состязаний и сезонно-климатические условия как факторы, влияющие на сроки построения периодов).
16. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика ее целостности.
17. Комплексный контроль (виды, практическая реализация).
18. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
19. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
20. 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).

21. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
22. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
23. Воспитание быстроты двигательной реакции (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
24. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
25. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
26. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
27. Готовность к освоению двигательных действий. 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).
28. 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).
29. Наиболее общие принципы физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
30. Специфические принципы как руководящие положения методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
31. Раскройте структуру тренировочного процесса в избранном виде спорта.
32. Перечислите задачи и раскройте структуру подготовительного периода в избранном виде спорта.
33. Перечислите задачи и раскройте структуру соревновательного периода в избранном виде спорта.
34. Перечислите задачи и раскройте структуру переходного периода подготовки в избранном виде спорта.

35. Раскройте структуру отдельного тренировочного занятия по избранному виду спорта.

36. Дайте определение понятию «техника» и раскройте классификацию техники в избранном виде спорта.

37. Дайте определение понятию «тактика» и раскройте классификацию тактики в избранном виде спорта.

38. Опишите функции защитника в избранном виде спорта.

39. Опишите функции вратаря в избранном виде спорта.

40. Опишите функции нападающего в избранном виде спорта.

41. Перечислите виды физической подготовки в избранном виде спорта.

42. Перечислите средства и методы силовой подготовки в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений.

43. Перечислите средства и методы специальной скоростной подготовки в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений.

44. Перечислите средства и методы скоростно-силовой подготовки в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений.

45. Перечислите средства и методы воспитания выносливости в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений.

46. Перечислите средства и методы воспитания гибкости в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений.

47. Перечислите средства и методы воспитания ловкости в избранном виде спорта.

Приведите примеры упражнений.

48. Представьте структуру системы многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

49. Раскройте средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта на различных этапах годичного цикла подготовки.

50. Опишите содержание технической подготовки спортсменов в избранном виде спорта в подготовительном периоде.

51. Опишите содержание тактической подготовки спортсменов в избранном виде спорта в соревновательном периоде.

52. Перечислите виды и формы проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.

53. Опишите организацию и методику отбора детей для занятий избранным видом спорта.

54. Раскройте значение контроля в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

55. Охарактеризуйте оперативное управление соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
56. Опишите последовательность и технологию разработки плана предстоящего матча.
57. Перечислите основные компоненты управления командой в ходе матча.
58. Раскройте технологию проведения установки на игру.
59. Раскройте технологию проведения разбора игры.
60. Перечислите виды и раскройте значимость восстановительных мероприятий в системе подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Теория и методика спортивных танцев

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 спортивной тренировке (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
12. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
13. Готовность к освоению двигательных действий. 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).
14. 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).

15. Принципы физического воспитания (общие, методические, специфические – содержание, требования к реализации в практической деятельности).

16. Специфические принципы как руководящие положения методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы и формы организации).

18. Определение понятия «Спорт». Сущность и социальные функции спорта.

19. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).

20. Понятие «Спортивное соревнование», «Спортивное состязание», «Соревновательная деятельность спортсмена»; фазовая структура соревновательной деятельности.

21. Цели и задачи спортивной тренировки.

22. Спортивная тренировка в горных условиях.

23. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата.

24. Спортивная тренировка в условиях холодного климата.

25. Определение понятий «Моделирование» и «Прогнозирование», их функции и цели. Виды моделей в спорте; принципы прогнозирования и методы моделирования.

26. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия: методика построения; основная педагогическая направленность; типы и формы организации.

27. Управление системой совершенствования спортсмена. Принципы и виды (этапное, текущее, оперативное) управления.

28. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).

29. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).

30. Комплексный контроль (виды, практическая реализация).

31. Охарактеризуйте танец как фактор эволюции человеческой культуры. Опишите виды хореографического искусства и танцевально-спортивных направлений современности.

32. Раскройте интегральные характеристики техники танцевальных видов спорта: «степень поворота», «направление движения», «музыкальный размер», «ритм», «темп», «линии». Приведите пример учебной комбинаций

на 16 тактов для спортсменов начального этапа подготовки в избранном виде танцевально-спортивного направления.

33. Характеристика целей и задач этапов многолетней спортивной подготовки в избранном виде танцевально-спортивного направления.

34. Характеристика этапа предспортивной подготовки в избранном виде танцевально-спортивного направления.

35. Охарактеризуйте содержание годичного макроцикла в избранном виде танцевально-спортивного направления для этапа начальной подготовки.

36. Охарактеризуйте содержание годичного макроцикла в избранном виде танцевально-спортивного направления для этапа совершенствования спортивного мастерства.

37. Охарактеризуйте методику спортивного отбора в танцевальные секции. Приведите средства и методы отбора детей к занятиям избранным видом танцевально-спортивного направления.

38. Охарактеризуйте методику разучивания базовых технических элементов в избранном виде танцевально-спортивного направления. Составьте учебную комбинацию на 16 тактов для спортсменов этапа совершенствования.

39. Охарактеризуйте средства и методы развития гибкости у танцоров-спортсменов на этапе начальной подготовки. Приведите пример упражнений для развития гибкости начинающих танцоров-спортсменов.

40. Охарактеризуйте средства и методы совершенствования координации у танцоров-спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример упражнений.

41. Охарактеризуйте средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств у танцоров-спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Приведите пример упражнений.

42. Охарактеризуйте средства и методы развития специальной выносливости у танцоров-спортсменов на тренировочном этапе. Приведите пример упражнений.

43. Охарактеризуйте сущность использования различных танцевальных направлений в подготовке танцоров-спортсменов. Приведите пример комбинации на 32 счета на основе лексики выбранного направления для совершенствования координации танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

44. Укажите значение индивидуальных и самостоятельных тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде танцевально-спортивного направления.

45. Раскройте методы совершенствования техники исполнительского мастерства в избранном виде танцевально-спортивного направления.

46. Охарактеризуйте средства и методы предупреждения и исправления технических ошибок в избранном виде танцевально-спортивного направления на этапе начальной подготовки. Приведите пример ассоциативного танца для развития согласованности движений рук и ног танцора, а также чувства ритма.

47. Охарактеризуйте игровой и соревновательный методы в тренировке танцоров-спортсменов (содержание, характерные черты, решаемые задачи).

48. Раскройте сущность целей и задач тактической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример средств и методов тактической подготовки танцоров-спортсменов.

49. Дайте характеристику целям и задачам физической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на начальном этапе. Приведите пример упражнений, направленных на развитие пространственной координации у данного контингента.

50. Дайте характеристику целям и задачам физической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример средств и методов физической подготовки танцоров-спортсменов.

51. Дайте характеристику целям и задачам технической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе начальной подготовки. Приведите пример средств и методов развития техники у данного контингента.

52. Охарактеризуйте упражнения, используемые в подготовительной части занятия и направленные на подготовку к выполнению сложнокоординационных танцевальных движений. Опишите задачи «разминки».

53. Дайте характеристику целям и задачам технической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Опишите приемы создания сценического образа.

54. Дайте характеристику целям и задачам психологической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства. Опишите психологические приемы, направленные на подготовку к соревнованиям международного уровня.

55. Охарактеризуйте сущность планирования и организации учебно-тренировочных сборов для танцоров-спортсменов. Раскройте понятие «танцевальная лаборатория».

56. Охарактеризуйте приемы развития актерского мастерства в избранном виде танцевально-спортивного направления.

57. Опишите рекомендации к проведению тренировочных занятий по избранному виду танцевального спорта.

58. Охарактеризуйте метод оперативного педагогического контроля в рамках одного тренировочного занятия по избранному виду танцевального спорта с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.

59. Охарактеризуйте методику определения качества исполнения танцевально-спортивных композиций судьями на турнирах.

60. Раскройте сущность комплексного подхода к подготовке тренеров по избранному виду танцевально-спортивного направления. Перечислите основные функции тренера.

Магистратура «Спорт и система подготовки» Теория и методика тхэквондо

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. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
6. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
7. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
8. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок). Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
9. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
10. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
11. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
12. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
13. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
14. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
15. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
16. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
17. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства развития силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
19. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей. Раскройте кратко методику развития скоростных способностей.
20. Развитие выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).

21. Развитие двигательных-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательных-координационных способностей).

22. Развитие гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы развития гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).

23. Готовность к освоению двигательных действий. 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).

24. 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).

25. Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции спорта.

26. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки : характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).

27. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).

28. Закономерности спортивной тренировки.

29. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).

30. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика его целостности.

31. Перечислите средства и методы развития быстроты в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития быстроты перемещений в избранном виде спорта.

32. Перечислите средства и методы развития общей выносливости в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости в избранном виде спорта.

33. Перечислите средства и методы развития двигательных-координационных способностей в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития координационных способностей в избранном виде спорта.

34. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта.

35. Перечислите средства и методы развития гибкости в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития гибкости в избранном виде спорта.

36. Перечислите средства и методы развития специальной выносливости в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости в избранном виде спорта.

37. Перечислите средства и методы развития силовых способностей в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей в избранном виде спорта.

38. Раскройте понятие «разминка» в избранном виде спорта; приведите общие основы построения подготовительной части УТЗ, раскройте структуру и содержание подготовительной части, структуру и содержание предсоревновательной разминки.

39. Перечислите элементы техники нападения в избранном виде спорта в порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта, где решается задача – обучать технике.

40. Перечислите элементы техники защиты в избранном виде спорта в порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта, где решается задача – обучать технике ударов ногами.

41. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП в избранном виде спорта.

42. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП в избранном виде спорта.

43. Раскройте задачи технической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства технической подготовки в избранном виде спорта.

44. Раскройте понятия: «тактика поединка», «стратегия поединка», «тактические знания», «тактические умения», «тактические навыки», «тактическое мышление».

45. Раскройте задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства тактической подготовки в избранном виде спорта.

46. Раскройте задачи психологической подготовки в избранном виде спорта. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта.

47. Раскройте задачи теоретической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки в избранном виде спорта.

48. Дайте определение терминам «общая плотность учебно-тренировочного занятия», «моторная плотность учебно-тренировочного занятия». Раскройте методику определения общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия.

49. Перечислите основные тенденции развития избранного вида спорта. Раскройте актуальные направления научных исследований в избранном виде спорта за последние пять лет (научные статьи, доклады, диссертации).

50. Оздоровительная направленность занятий в избранном виде спорта.

51. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.

52. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов в избранном виде спорта. Приведите примеры подвижных игр для развития физических качеств в ИВС, для совершенствования технической и тактической подготовленности в ИВС. Составьте одну карточку игры.

53. Дайте определение терминам «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Перечислите и кратко охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора. Приведите средства и методы для отбора детей к занятиям избранным видом спорта.

54. Охарактеризуйте работу спортивной школы по антидопинговой программе. Основное содержание и формы работы.

55. Дайте определение терминам «тактика боя», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики нападения в избранном виде спорта. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем в нападении в избранном виде спорта.

56. Дайте определение терминам «тактика боя», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики защиты в избранном виде спорта. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем поединка в защите в избранном виде спорта.

57. Раскройте взаимосвязь физической подготовки, с технической и тактической подготовкой. Приведите три примера упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания) в ИВС.

58. Раскройте взаимосвязь технической и тактической подготовки. Приведите три примера упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания).

59. Раскройте последовательность обучения двигательным действиям по этапам в избранном виде спорта (на основе анализа примерной Программы подготовки по избранному виду спорта).

60. Раскройте содержание Федерального стандарта подготовки по избранному виду спорта. Укажите, что входит в типовую программу по виду спорта.