

Вопросы к письменному экзамену
«Теория физической культуры и спорта»
Магистерская программа: «Спорт и система подготовки спортсменов»
(ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ)

1. Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическому упражнению, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений, на организм занимающихся.
2. Дайте определение терминам «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Укажите, каким образом осуществляется дозирование и регулирование физической нагрузки. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и интервалы отдыха.
3. Дайте определение термину «техника физических упражнений». Перечислите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Приведите основные характеристики техники физических упражнений.
4. Постройте схему общепедагогических и специфических методов физического воспитания и дайте им краткую характеристику.
5. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на развитие двигательных способностей. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
6. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на обучение технике упражнений и дальнейшее формирование двигательных умений и навыков. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
7. Перечислите и охарактеризуйте методические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
8. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
9. Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям перечислите основные этапы обучения и их особенности. Укажите предпосылки обучения двигательным действиям.
10. Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.
11. Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.
12. Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки.
13. Охарактеризуйте основные методические направления в методике воспитания силовых способностей: раскройте направленность метода (решаемые задачи); укажите величину отягощений, количество подходов и повторений.
14. Дайте определение термину «координационные способности». Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.
15. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.
16. Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера.
17. Дайте определение термину «выносливость». Укажите виды выносливости, факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, перечислите средства и методы воспитания выносливости, критерии оценки уровня развития выносливости.
18. Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления гибкости, перечислите средства и методы развития гибкости, контрольные нормативы для оценки

этого качества.

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

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

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

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

23. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры: задачи, формы, функции. Основные направления оздоровительной тренировки

24. Опишите способы и правила дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Перечислите способы оценки показателей состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся

25. Определение понятия «спорт». (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

26. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)

27. Система спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований. Календарь спортивных соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.

28. Система спортивной тренировки (направленность сторон подготовки; характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).

29. Система внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность подготовки спортсмена: перечислить факторы. Охарактеризовать систему восстановления и повышения работоспособности в подготовке спортсмена.

30. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, порядок организации тренировочного процесса).

31. Охарактеризуйте эволюцию выбранного Вами танцевально-спортивного направления.

32. Раскройте интегральные характеристики техники избранного танцевально-спортивного направления. Приведите пример учебной комбинаций на 16 тактов для спортсменов начального этапа подготовки в избранном танцевально-спортивном направлении.

33. Характеристика целей и задач этапов многолетней спортивной подготовки в избранном танцевально-спортивном направлении.

34. Охарактеризуйте содержание годичного макроцикла в избранном танцевально-спортивном направлении для этапа начальной подготовки.

35. Охарактеризуйте содержание годичного макроцикла в избранном танцевально-спортивном направлении для групп совершенствования спортивного мастерства.

36. Охарактеризуйте методику спортивного отбора в танцевальные секции. Приведите средства и методы отбора детей к занятиям избранным танцевально-спортивным направлением.

37. Охарактеризуйте тренировочные мероприятия по подготовке квалифицированных танцоров-спортсменов к всероссийским соревнованиям.

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

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

40. Охарактеризуйте средства и методы повышения уровня скоростно-силовых качеств у танцоров-спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример упражнений.

41. Охарактеризуйте средства и методы развития специальной выносливости у танцоров-спортсменов, находящихся в группах спортивной специализации. Приведите пример упражнений.
42. Охарактеризуйте сущность использования различных танцевальных направлений в подготовке танцоров-спортсменов. Приведите пример комбинации на 32 счета на основе лексики выбранного направления для совершенствования координации квалифицированных танцоров-спортсменов.
43. Укажите значение индивидуальных и самостоятельных тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном танцевально-спортивном направлении.
44. Охарактеризуйте средства и методы предупреждения и исправления технических ошибок в избранном танцевально-спортивном направлении на этапе начальной подготовки. Приведите примеры приемов развития музыкально-ритмических способностей.
45. Охарактеризуйте игровой и соревновательный методы в тренировке танцоров-спортсменов (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
46. Раскройте сущность целей и задач тактической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример средств и методов тактической подготовки танцоров-спортсменов.
47. Дайте характеристику целям и задачам физической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на начальном этапе подготовки. Приведите пример упражнений, направленных на развитие пространственной координации у данного контингента.
48. Дайте характеристику целям и задачам физической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример средств и методов физической подготовки танцоров-спортсменов.
49. Охарактеризуйте задачи использования оборудования и спортивного инвентаря в процессе осуществления подготовки по избранному танцевально-спортивному направлению. Приведите пример их использования.
50. Дайте характеристику целям и задачам технической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе начальной подготовки. Приведите пример средств и методов развития техники у данного контингента.
51. Охарактеризуйте упражнения, используемые в подготовительной части занятия и направленные на подготовку к выполнению сложнокоординационных танцевальных движений. Опишите задачи «разминки».
52. Дайте характеристику целям и задачам технической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Приведите пример средств и методов техники у данного контингента.
53. Дайте характеристику целям и задачам психологической подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Опишите психологические приемы, направленные на подготовку к соревнованиям международного уровня.
54. Охарактеризуйте содержание тренировочных мероприятий в каникулярный период для танцоров-спортсменов групп спортивной специализации.
55. Охарактеризуйте приемы развития актерского мастерства в избранном танцевально-спортивном направлении.
56. Опишите методику создания соревновательных композиций. Приведите пример танцевально-спортивной композиции на 32 такта.
57. Опишите рекомендации к проведению тренировочных занятий избранным танцевально-спортивным направлением.
58. Охарактеризуйте метод оперативного педагогического контроля в рамках тренировочного занятия избранным танцевально-спортивным направлением с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.
59. Охарактеризуйте методику определения качества исполнения танцевально-спортивных композиций судьями.
60. Раскройте сущность комплексного подхода к подготовке тренеров по избранному танцевально-спортивному направлению. Перечислите основные функции тренера.