

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

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. Назовите методы самоконтроля и контроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся фитнесом. Укажите роль мотивации в занятиях. Раскройте методические особенности занятий фитнесом с детьми.
32. Дайте характеристику фитнес-аэробики как виду спорта. Раскройте, как представлена фитнес-аэробика в системе физического воспитания.
33. 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.
34. Раскройте особенности методики проведения занятий оздоровительной аэробикой. Составьте комбинацию шагов классической аэробики, используя метод добавления..
35. Раскройте понятия ритм, темп, музыкальный квадрат, ударность, хореография в занятиях фитнесом. Составьте комбинацию шагов классической аэробики, используя метод создания комбинаций «от головы к хвосту».
36. Опишите профилактику травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, противопоказания к занятиям аэробикой. Приведите примеры противопоказанных к применению упражнений на занятиях классической аэробикой.
37. Опишите современные тенденции и направления развития фитнеса. Представьте комплекс силовых упражнений на различные группы мышц с использованием оборудования (бодибары).

38. Охарактеризуйте музыкальное сопровождение занятий фитнес-аэробикой. Опишите методы управления группой (вербальные и невербальные). Составьте учебное фитнес-занятие на базе изученных элементов классической аэробики.
39. Дайте характеристику функциональному тренингу и его применению в аэробике. Составьте учебное фитнес-занятие из упражнений функционального тренинга.
40. Охарактеризуйте современную концепцию фитнес-клуба. Составьте комплекс силовых упражнений на различные группы мышц с использованием оборудования (гантели).
41. 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.
42. Раскройте понятие стретчинг. Перечислите виды стретчинга, применяемые в аэробике. Разработайте комплекс упражнений на растягивание различных групп мышц, применяемый в заключительной части занятия.
43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. Опишите танцевальные направления в аэробике. Охарактеризуйте методические особенности разучивания комбинаций в танцевальной аэробике. Составьте комбинацию шагов танцевальной аэробики, используя линейный метод создания комбинаций.
47. 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».
48. 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.
49. Охарактеризуйте основные направления в аквааэробике. Оздоровительные свойства воды. Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой; структура занятий аквааэробикой; основные средства аквааэробики, классификация физических упражнений в воде. Разработайте конспект учебного фитнес-занятия, на базе изученных элементов аквааэробики.
50. 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.
51. Охарактеризуйте методические особенности занятий с детьми, подростками. Представьте примерный конспект занятия.
52. 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.
53. Опишите методические особенности занятий с мужчинами. Разработайте комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса для мужчин.
54. Раскройте особенности занятий с беременными женщинами и молодыми мамами. Представьте комплекс упражнений для основной части занятия с этой категорией населения.
55. 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.

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

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

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

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

60. 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).