

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

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. Расскажите о «начальной школе», как о важном разделе специальной технической подготовки в гимнастике. Перечислите виды отбора в гимнастике и дайте им краткую характеристику.

32. Дайте характеристику спортивной или художественной гимнастики как виду спорта. Раскройте, как представлена гимнастика в системе физического воспитания.

33. Опишите структуру занятия и алгоритм стретчинга в оздоровительной тренировке. Перечислите требования к оздоровительным типам тренировок.

34. 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.

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

36. Раскройте методику совершенствования силовых способностей в гимнастике. Приведите

37. Выполните характеристику координационных способностей гимнастов и раскройте методику их совершенствования. Приведите пример одного занятия по совершенствованию координационных способностей гимнастов на тренировочном этапе.

38. Раскройте сущность этапа начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления) в гимнастике. Приведите пример разучивания любого упражнения у гимнастов на начальном этапе.

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

40. Раскройте методику совершенствования гибкости у гимнастов. Приведите пример одного занятия (или части занятий) по развитию гибкости на тренировочном этапе.
41. Дайте характеристику массовой гимнастики Евротим. Проанализируйте правила
42. Раскройте закономерности формирования двигательных умений и навыков в гимнастике. Покажите факторы, определяющие обучение в акробатике или гимнастике.
43. Дайте характеристику принципов физического воспитания (непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок) на примере спортивных видов гимнастики и акробатики.
44. Раскройте методику развития выносливости в гимнастике. Приведите пример одного занятия по развитию выносливости гимнастов на тренировочном этапе.
45. Проанализируйте развитие гимнастических массовых выступлений в ретроспективе. Приведите план показательных выступлений в формате гимнастики и хореографии.
46. Перечислите методы самоконтроля на доврачебном уровне, используемые в занятиях гимнастикой. Приведите примеры пульсовой стоимости занятий для различных возрастных групп, занимающихся оздоровительными видами гимнастики.
47. Раскройте особенности методики занятий на профессиональной скользящей доске – слайд с использованием латерального движения. Назовите методические особенности занятий на слайде с целью минимизации риска травматизма.
48. Раскройте средства и методы, используемые в процессе развития двигательно-координационных способностей юных гимнастов. Приведите пример одного занятия по развитию двигательно-координационных способностей гимнастов на начальном этапе.
49. Раскройте основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в гимнастике (типы микроциклов, чередование нагрузки и отдыха в микроциклах). Покажите варианты сочетания в микроцикле с различными по величине и направленности нагрузками у гимнастов на тренировочном этапе.
50. 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.
51. Раскройте круговую тренировку как организационно-методическую форму занятий в гимнастике (характеристика, разновидности, методические особенности, конкретные примеры).
52. Дайте определение понятия «контрольные упражнения». Раскройте особенности возрастной динамики развития силовых способностей в гимнастике и приведите методику тестирования.
53. Раскройте содержание комплексного контроля за процессом подготовки гимнастов. Приведите пример педагогического контроля за процессом подготовки юных гимнастов.
54. Раскройте средства и методы развития гибкости в процессе подготовки юных гимнастов. Приведите пример одного занятия (или части занятий) по развитию гибкости у гимнастов на начальном или оздоровительном этапах.
55. Охарактеризуйте методические принципы регулирования физической нагрузки на мячах большого диаметра. Приведите пример занятия с мячами большого диаметра с гимнастами на начальном этапе тренировки.
56. Раскройте методические особенности музыкального сопровождения в современных ритмо-пластических видах гимнастики. Расскажите о требованиях к музыкальной подготовленности тренера-преподавателя. Приведите пример темпа музыкального сопровождения.
57. Раскройте средства и методы, используемые в процессе развития скоростно-силовых способностей юных гимнастов.
58. Приведите классификацию парно-групповых упражнений спортивной акробатики. Опишите
59. Выполните характеристику этапов спортивного отбора в гимнастике.
60. Охарактеризуйте средства силовой подготовки и режимы выполнения упражнений силовой направленности в спортивной гимнастике. Раскройте индивидуальные подходы по совершенствованию специальной силовой, технической подготовки гимнастов на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства.