

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

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 внетренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность подготовки спортсмена: перечислите 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. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов в избранном виде спорта (характерные черты, решаемые задачи, примеры).
32. Раскройте значение и содержание равномерного и повторно-интервального методов в избранном виде спорта (характерные черты, решаемые задачи, примеры).
33. Раскройте значение и содержание методов непрерывного и переменного интервального упражнения в избранном виде спорта (характерные черты, решаемые задачи, примеры).
34. Раскройте значение и содержание круговой тренировки в избранном виде спорта (характерные черты, решаемые задачи, примеры).
35. Дайте определение и характеристику понятия «Сила» в избранном виде спорта (режимы проявления, виды силовых способностей, задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
36. Раскройте суть методики развития силовых способностей в избранном виде спорта. Назовите особенности применения предельных, околопредельных, непредельных отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике развития силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
37. Дайте определение и характеристику понятия «Быстрота» в избранном виде спорта (формы проявления быстроты, задачи, средства развития скоростных способностей, факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки их развития).
38. Назовите особенности развития быстроты движений у конькобежцев (средства, методы, примерные параметры нагрузок, скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).

39. Назовите особенности развития быстроты двигательной реакции у конькобежцев (виды двигательных реакций, методика развития быстроты двигательных реакций).
40. Назовите особенности развития выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
41. Назовите особенности развития двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
42. Назовите особенности составления планов-конспектов тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки.
43. Назовите особенности составления планов-конспектов тренировочных занятий для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
44. Дайте определение и характеристику понятия «Гибкость» в избранном виде спорта (виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы развития гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
45. Назовите особенности регулирования массы тела конькобежцев (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы, методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
46. Назовите и охарактеризуйте виды подготовки и группы средств в конькобежном спорте (по Б. А. Стенину).
47. Назовите особенности подготовки спортсменов в многолетнем процессе (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
48. Дайте определение понятия «Макроцикл», перечислите и охарактеризуйте типы макроциклов в избранном виде спорта.
49. Дайте определение понятия «Мезоцикл», перечислите и охарактеризуйте типы мезоциклов в избранном виде спорта.
50. Дайте определение понятия «Микроцикл», перечислите и охарактеризуйте типы микроциклов в избранном виде спорта.
51. Раскройте роль подготовительного периода в годичном макроцикле конькобежцев (цели, задачи, структура, содержание, характеристика).
52. Раскройте роль соревновательного периода в годичном макроцикле конькобежцев (цели, задачи, структура, содержание, характеристика).
53. Раскройте роль переходного периода в годичном макроцикле конькобежцев (цели, задачи, структура, содержание, характеристика).
54. Назовите и охарактеризуйте педагогические тесты и показатели, оценивающие уровень развития общей и специальной физической подготовленности конькобежцев.
55. Назовите особенности подготовки высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров в годичном цикле.
56. Назовите особенности подготовки высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев в годичном цикле.
57. Назовите особенности начального обучения катания на коньках детей школьного возраста (возраст занимающихся, средства и методы тренировки, методика обучения, техника безопасности).
58. Назовите особенности начального обучения катания на коньках людей среднего и старшего возраста (возраст занимающихся, средства и методы тренировки, методика обучения, техника безопасности).
59. Назовите особенности организация и проведения подвижных игр и эстафет на льду.
60. Перечислите основные ошибки в технике передвижения на коньках и способы их устранения.