

**Вопросы к письменному экзамену**  
**«Теория физической культуры и спорта»**  
**Магистерская программа: «Спорт и система подготовки спортсменов»**  
**(ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО 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 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. 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 подготовительном периоде (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 двигательных реакций (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. Феномен 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.