

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

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: 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 характеристику основных понятий (тренировка, подготовка, тренированность, подготовленность). Покажите взаимосвязь структуры спортивной подготовки в плавании.
32. Раскройте методы тренировки и тренировочные режимы, применяемые в процессе спортивной подготовки пловцов.
33. Раскройте основные положения тренировочной нагрузки и ее компоненты в спортивном плавании.
34. Раскройте основные положения методики развития гибкости у пловцов. Дайте характеристику различных методов повышения подвижности в суставах у пловцов.
35. Раскройте основные положения методики совершенствования силовых возможностей у пловцов.
36. Укажите особенности использования тренажеров в процессе силовой подготовки пловцов.
37. Укажите средства и методы, используемые в процессе скоростной подготовки пловцов. Дайте характеристику методов оценки скоростных способностей в спортивном плавании.
38. Раскройте дополнительные средства развития скоростных и силовых способностей пловцов, и нетрадиционные методы повышения скоростных качеств пловца.
39. Раскройте дозировку нагрузки при тренировке анаэробных и аэробных возможностей в спортивном плавании. Покажите распределение тренировочных упражнений по режимам преимущественного энергообеспечения, применяемым в спортивном плавании.

40. Раскройте содержание технической подготовленности, как важнейшей составляющей спортивного мастерства. Приведите пример дифференцировки средств совершенствования техники плавания в любом спортивном способе плавания.
41. Раскройте методику технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования моторики.
42. Дайте характеристику координационных способностей пловцов и раскройте методику их совершенствования.
43. Раскройте основные положения инновационных подходов по силовой подготовке в спортивном плавании.
44. Раскройте и охарактеризуйте этап начальной подготовки пловцов и этап предварительной базовой подготовки в спортивном плавании.
45. Раскройте и охарактеризуйте этап специализированной базовой подготовки, этапа высших достижений и этапа сохранения достижений в спортивном плавании.
46. Раскройте методику определения специализированных восприятий, совершенствования специализированных восприятий у пловцов. Укажите возрастные особенности формирования специализированных восприятий.
47. Раскройте основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в спортивном плавании (типы микроциклов, чередование нагрузки и отдыха в микроциклах). Покажите варианты сочетания в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
48. Раскройте структуру микроциклов в зависимости от периода подготовки. Приведите примерную схему тренировочных микроциклов у пловцов (в любом периоде подготовки).
49. Дайте характеристику мезоциклов в спортивном плавании. Раскройте их сочетание и величин суммарной нагрузок микроциклов в мезоциклов.
50. Раскройте особенности построения мезоциклов в тренировке женщин, занимающихся спортивным плаванием.
51. Выполните характеристику занятий по плаванию (в зависимости от поставленных задач, от педагогической направленности, от величины нагрузки).
52. Дайте общую характеристику системы управления подготовкой юных пловцов (в аспекте программно-целевого метода планирования, схема управление процессом спортивной тренировки пловцов).
53. Раскройте теоретико-методические положения системы подготовки юных пловцов (характеристика соразмерности развития основных физических качеств у пловцов, модельные характеристики специальной физической и функциональной подготовленности юных пловцов).
54. Раскройте содержание комплексного контроля за процессом подготовки пловцов. Укажите особенности телосложения и физической подготовленности, лимитирующие спортивные достижения в спортивном плавании.
55. Обобщите и перечислите основные требования к рациональной технике гребка руками. Раскройте понятие «шаг» и «темп» в спортивном плавании, укажите каким образом измеряются данные характеристики.
56. Расскажите о возможных методах прогнозирования спортивной перспективности плавания. Назовите показатели, отличающиеся высоким уровнем стабильности среди групп антропометрических, силовых характеристик, специальной работоспособности, гибкости.
57. Раскройте основные различия в методике развития силы, выносливости, двигательно-координационных способностей у пловцов разных возрастных групп.
58. Раскройте как применяется переменный дистанционный метод, интервальный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловца.
59. Раскройте содержание педагогической модели при плавании шестиударным вариантом кроля на груди (по Л. П. Макаренко и Р. Б. Хальянду).
60. Расскажите об особенностях применения повторного метода тренировки для развития алактатного анаэробного компонента выносливости пловцов. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на развитие алактатного анаэробного компонента выносливости пловцов.