

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

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. Перечислите основные тенденции развития избранного вида спорта. Раскройте актуальные направления научных исследования в избранном виде спорта за последние пять лет (научные статьи, доклады, диссертации).
32. Раскройте определение «Федерального стандарта спортивной подготовки», для чего предназначен этот документ и что включают. Укажите, что входит в типовую программу по виду спорта (на примере ИВС).
33. Раскройте последовательность обучения двигательным действиям по этапам в избранном виде спорта (на основе анализа примерной Программы подготовки по избранному виду спорта).
34. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП в избранном виде спорта.
35. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП в избранном виде спорта.
36. Раскройте задачи технической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства технической подготовки в избранном виде спорта.
37. Раскройте понятия: «тактика игры», «стратегия игры», «тактические знания», «тактические умения», «тактические навыки», «тактическое мышление». Раскройте задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по

тактической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства тактической подготовки в избранном виде спорта.

38. Раскройте задачи психологической подготовки в избранном виде спорта. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта.

39. Раскройте задачи теоретической подготовки в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки в избранном виде спорта.

40. Дайте определение терминам «общая плотность тренировочного занятия», «моторная плотность тренировочного занятия». Раскройте методику определения общей и моторной плотности тренировочного занятия.

41. Раскройте понятие «разминка» в избранном виде спорта; приведите общие основы построения разминки, раскройте структуру и содержание разминки на ТЗ, предсоревновательной разминки.

42. Перечислите средства и методы развития быстроты в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития быстроты перемещений в избранном виде спорта, оформив их в комплекс с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

43. Перечислите средства и методы развития общей выносливости в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости в избранном виде спорта, оформив их в комплекс с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

44. Перечислите средства и методы развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития координационных способностей в избранном виде спорта, оформив их в комплекс с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

45. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта, оформив их в комплекс с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

46. Перечислите средства и методы развития гибкости в избранном виде спорта. Приведите примеры упражнений для развития гибкости в избранном виде спорта, оформив их в комплекс с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

47. Перечислите средства и методы развития специальной выносливости в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости в избранном виде спорта, с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

48. Перечислите средства и методы развития силовых способностей в избранном виде спорта. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей в избранном виде спорта, с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

49. Перечислите элементы техники нападения в избранном виде спорта в порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний, где решается задача – обучать технике ведения мяча (для гандболистов и баскетболистов); обучать технике передачи мяча двумя руками сверху (для волейболистов).

50. Перечислите элементы техники защиты в избранном виде спорта в порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта с описанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний, где решается задача – обучать технике перехвата мяча (для баскетболистов); обучать технике передачи мяча снизу двумя руками (для волейболистов); обучать технике выбивания мяча (для гандболистов).

51. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов в избранном виде спорта. Приведите примеры подвижных игр для развития физических качеств в ИВС, для совершенствования технической и тактической подготовленности в ИВС. Составьте одну карточку игры.

52. Дайте определение терминам «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Перечислите и кратко охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора. Приведите средства и методы для отбора детей к занятиям избранным видом спорта.

53. Перечислите и кратко опишите системы розыгрыша соревнований в спортивных играх.

54. Дайте определение терминам «тактика игры», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики нападения в избранном виде спорта. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем игры в нападении в избранном виде спорта.

55. Дайте определение терминам «тактика игры», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики защиты в избранном виде спорта. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем игры в нападении, в защите в избранном виде спорта.

56. Раскройте взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. Приведите три примера упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания) в ИВС.

57. Раскройте взаимосвязь технической и тактической подготовкой. Приведите три примера упражнений (заданий) интегрального характера (содержание упражнения, дозировка, методические указания).

58. Приведите примеры современного спортивного инвентаря и оборудования для использования в тренировочном процессе для решения задач по физической, технической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

59. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

60. Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.