

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

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. Дайте определение физического качества «быстрота». Охарактеризуйте средства и методы развития быстроты в тхэквондо. Приведите примеры упражнений для развития быстроты перемещений в тхэквондо.

32. Дайте определение физического качества «выносливость». Охарактеризуйте средства и методы развития выносливости в тхэквондо. Приведите примеры упражнений для развития выносливости в тхэквондо.

33. Дайте определение физического качества «координация». Охарактеризуйте средства и методы развития двигательной координации. Приведите примеры упражнений для развития координации в тхэквондо.

34. Дайте определение физического качества «сила». Охарактеризуйте средства и методы развития силы. Приведите примеры упражнений для развития силы в тхэквондо.

35. Дайте определение физического качества «гибкость». Охарактеризуйте средства и методы развития гибкости. Приведите примеры упражнений для развития гибкости в тхэквондо.

36. Охарактеризуйте общие основы построения, структуру и содержание подготовительной части тренировочного занятия тхэквондо.

37. Перечислите элементы техники ударов ногами в тхэквондо, охарактеризуйте порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта, где решается задача – обучение элементам техники ударов ногами.

38. Перечислите элементы техники ударов и защиты руками в тхэквондо, охарактеризуйте порядке последовательности обучения им. Составьте фрагмент конспекта, где решается задача – обучение элементам техники ударов и защиты руками.

39. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП в тхэквондо.
40. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП в тхэквондо.
41. Раскройте задачи технической подготовки в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке в тхэквондо. Перечислите средства технической подготовки в тхэквондо.
42. Раскройте понятия: «тактика поединка», «стратегия поединка», «тактические знания», «тактические умения», «тактические навыки», «тактическое мышление».
43. Раскройте задачи тактической подготовки в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства тактической подготовки в тхэквондо.
44. Раскройте задачи психологической подготовки в тхэквондо. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки в тхэквондо.
45. Раскройте задачи теоретической подготовки в тхэквондо. Охарактеризуйте содержание программы по теоретической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства теоретической подготовки в тхэквондо.
46. Дайте определение терминам «общая плотность тренировочного занятия», «моторная плотность тренировочного занятия». Раскройте методику определения общей и моторной плотности тренировочного занятия тхэквондо.
47. Перечислите основные тенденции развития тхэквондо. Раскройте актуальные направления научных исследований в тхэквондо.
48. Охарактеризуйте оздоровительную направленность занятий тхэквондо.
49. Дайте определение понятия «педагогический тест», охарактеризуйте значение и содержание педагогических тестов. Перечислите тесты для определения общей физической подготовленности тхэквондистов.
50. Дайте определение понятия «педагогический тест», охарактеризуйте значение и содержание педагогических тестов. Перечислите тесты для определения специальной физической подготовленности тхэквондистов.
51. Охарактеризуйте содержание технической подготовки тхэквондистов. Последовательность обучения техническим элементам по этапам подготовки.
52. Охарактеризуйте значение и содержание формальных комплексов (пхумсэ).
53. Охарактеризуйте содержание экзаменов на ученические пояса по этапам подготовки.
54. Раскройте значение и содержание игрового метода в спортивной подготовке тхэквондистов. Приведите пример использования подвижных игр для развития физических качеств тхэквондистов.
55. Раскройте значение и содержание соревновательного метода в спортивной подготовке тхэквондистов. Приведите пример использования соревновательного метода для совершенствования технической и тактической подготовленности в тхэквондо.
56. Дайте определение понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Приведите средства и методы для отбора детей к занятиям тхэквондо.
57. Перечислите и охарактеризуйте четыре этапа спортивного отбора в тхэквондо.
58. Охарактеризуйте работу спортивной школы по антидопинговой программе. Основное содержание и формы работы со спортсменами.
59. Дайте определение терминам «тактика боя», «тактическое действие», «тактическая подготовка». Приведите классификацию тактики защиты в тхэквондо. Приведите пример и проанализируйте одну из тактических схем поединка в защите в избранном виде спорта.
60. Раскройте содержание Федерального стандарта подготовки по виду спорта тхэквондо. Укажите, что входит в типовую программу по виду спорта.