Вопросы к письменному экзамену

«Теория и технологии физической культуры»

Магистерская программа:

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

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: 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 понятие энергетической системы человека (основные, чудесные каналы, БАТ, коллатерали, основные центры.
32. Раскройте гигиенические рекомендации и противопоказания в практике йоги.
33. Дайте характеристику структуры занятий восточными оздоровительными системами (ушу, цигун, йога).
34. Назовите и раскройте содержание базовых категорий Инь, Ян.
35. Назовите основные направления, виды и формы йоги.
36. Назовите 8 ступеней йоги Патанджали.
37. Дайте определение и краткую характеристику гимнастики цигун.
38. Значение разных видов питания и питьевого режима в жизни человека. Приведите примеры различных видов питания и рекомендации.
39. Раскройте терапевтический и физиологический эффект практики йоги.
40. Раскройте содержание китайской гимнастики ушу, перечислите виды и направления школ ушу.
41. Дайте характеристику релаксационных техник в йоге и их психофизиологический смысл.
42. Раскройте виды и содержание основных форм контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.
43. Назовите характерные особенности, цель и задачи подготовительной части занятий оздоровительной гимнастикой.
44. Дайте определение и характеристику оздоровительной физической культуры.
45. Назовите отличия и общие черты западных и восточных систем оздоровления.
46. Назовите виды, формы, направления оздоровительной физической культуры.
47. Назовите цели, задачи и оздоровительный эффект занятий цигун.
48. Раскройте роль физической культуры Востока в жизнедеятельности человека.
49. Дайте характеристику понятия «Здоровый образ жизни». Приведите примеры и варианты образа жизни современного взрослого человека.
50. Дайте характеристику направлений и средств физической культуры Востока. Приведите примеры упражнений для направления и их оздоровительное воздействие.
51. Опишите влияние стресса на состояние здоровья человека и методы помощи организму в стрессовых ситуациях.
52. Место восточных средств оздоровления в системе физического воспитания подрастающего поколения.
53. Раскройте значение здоровьесберегающего образования детей и взрослых.
54. Опишите методы профилактики отклонений в состоянии здоровья на основе двигательной активности детей школьного возраста.
55. Опишите методы развития физических качеств детей школьного возраста, используя средства физической культуры Востока
56. Раскройте роль дыхательных упражнений в оздоровительных занятиях со взрослыми людьми. Приведите примеры дыхательных упражнений (не менее двух) и технику их выполнения.
57. Назовите инновационные методы сопровождения занятий оздоровительными практиками и приведите примеры их использования (музыка, аромо и светотерапия и тд.).
58. Какие виды массажа можно использовать в физической культуре для восстановления спортсменов (с краткой характеристикой).
59. Раскройте значение приемов самомассажа и условия проведения в оздоровительных занятиях.
60. Опишите условия организации занятий оздоровительной физической культурой с различными контингентами занимающихся (дети, взрослые и люди с отклонениями в состоянии здоровья)