Вопросы к письменному экзамену
«Теория и методика борьбы»
Магистерская программа:
«Спорт и система подготовки спортсменов»

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».
15. Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.
16. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.
17. Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера.
18. 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. 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. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта.
32. Организация и методика проведения тестирования ОФП и СФП в спортивных видах единоборств.
33. Методика проведения различных частей тренировочного занятия в группе спортивного совершенствования.
34. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности в единоборствах и их значение в управлении тренировочным процессом.
35. Дать характеристику интервалов отдыха при развитии скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта.
36. Написать формулы вычисления активности атакующих действий, качественной оценки выполнения броска (удара), надёжности защитных действий спортсмена.
37. Дать характеристику и содержание компонентов тренировочной нагрузки при развитии физического качества быстроты.
38. Влияние компонентов физической нагрузки на основные функциональные системы организма в процессе спортивной тренировки.
39. Составить комплекс специальных упражнений и методику его применения, направленного на развитие скоростных качеств для групп спортивного совершенствования в избранном виде единоборства.
40. Дать физиологическую характеристику работы систем организма спортсменов в избранном виде единоборства.
41. Описать методику развития скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации в избранном виде единоборства.
42. Составить комплекс специальных упражнений направленных на развитие выносливости в избранном виде единоборства и методику его применения.
43. Классификация тактико-технических атакующих и защитных действий в избранном виде спорта.
44. Предупреждение и профилактика травматизма при занятиях избранным видом спорта.
45. Планирование и организация тренировочного процесса в период овариально-менструального цикла.
46. Этапы подготовки в системе многосторонней спортивной тренировки в избранном виде спорта.
47. Тактика в избранном виде спорта: определение понятий, виды тактики, методика тактической тренировки.
48. Методика и организация круговой тренировки в избранном виде спорта.
49. Классификация средств восстановления для активизации и стимуляция отдельных жизненных процессов в повышении работоспособности спортсменов в избранном виде спорта.
50. Методика проведения тестирования в избранном виде единоборства личностных и психологических особенностей.
51. Методика совершенствования тактических подготовительных действий для проведения ударов или бросков.
52. Понятие об общем центре тяжести тела в единоборствах и его значение для повышения надежности защитных действий в положении стоя.
53. Разработать практические рекомендации для единоборца в избранном виде единоборства, имеющего следующий уровень развития физических качеств: скоростных – низкий, скоростно-силовых – в пределах средних величин, выносливости – высокий уровень.
54. Этапы подготовки и их содержание в системе многосторонней спортивной тренировки в избранном виде спорта.
55. Содержание и структура ударного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
56. Оздоровительная направленность занятий в избранном виде спорта.
57. Методика индивидуализации спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.
58. Содержание и структура восстановительного недельного микроцикл в соревновательном периоде для высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.
59. Основные определения понятий в избранном виде спорта: физическая нагрузка, методика обучения, средства и методы спортивной тренировки.
60. Организационно-методические условия тренировочного процесса, направленные на проведение воспитательной работы в избранном виде спорта.