

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.В.Арсеньева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**Вопросы к экзамену по предмету  
Избранный вид спорта «Оздоровительный фитнес»  
для студентов III курса, VI семестр.**

1. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
2. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
3. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
4. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.
5. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
6. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
7. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
8. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки.
9. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
10. Возникновение и развитие избранного вида спорта. Характеристика исторических этапов развития, выдающиеся личности. Основные соревнования, знаменитые спортсмены.
11. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
12. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
13. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы: положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
14. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного планирования.
15. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы текущего и оперативного планирования.
16. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере избранного вида спорта).
17. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного методов тренировки.
18. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта переменного и интервального методов тренировки.
19. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.

20. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
21. цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
22. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связке другими видами подготовки.
23. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.
24. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
25. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
26. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
27. Подготовительный период годового тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
28. Соревновательный период годового тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
29. Переходный период годового тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
30. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
31. Контроль и учёт в системе подготовки в избранном виде спорта. Назначение, виды содержание и технология проведения.
32. Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений. Их роль в учебно-тренировочной работе.
33. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
34. Причины возникновения ошибок (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления.
35. Особенности питания занимающихся в избранном виде спорта. Биологическое значение питания. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энерготратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов.
37. Анатомо-физиологическая характеристика женщин. Работоспособность женщин в разные периоды месячного цикла. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
38. Анатомо-физиологическая характеристика среднего школьного возраста. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
39. Анатомо-физиологическая характеристика старшего школьного возраста. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
40. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.
41. Структурные компоненты педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта (организаторский, гностический, конструктивный, проектировочный, коммуникативный).
42. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
43. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования

двигательного навыка.

44. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
45. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.
46. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.
47. Структура годичного цикла тренировки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.
48. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.
49. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта их влияние на развитие вида спорта.
50. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
51. Классификация видов спортивной аэробики и их краткая характеристика.
52. Классификация видов прикладной аэробики и их краткая характеристика.
53. Музыкальное сопровождение в аэробике.
54. Структура хореографии в аэробике. Классификация хореографии. Пути создания модификаций. Правила перехода с одного шага на другой. Требования к осанке.
55. Методы и методические приемы обучения и управления группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
56. Методика интервальной тренировки.
57. Индивидуальный тренинг.
58. Методика кардио - тренировки.
59. Функциональное тестирование.
60. Стретчинг. Характеристика. Методика стретчинга в подготовительной и заключительной части.
61. Общая характеристика шейпинга. Отличительные особенности шейпинг-тренировки от системы оздоровительного фитнеса. Методика занятий.
62. Методика тренировки мышц ног. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
63. Методика тренировки мышц груди. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
64. Методика тренировки мышц рук и плеч. Анатомия мышц. Классификация упражнений Методика тренировки мышц спины.
65. Методика тренировки мышц брюшного пресса. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
66. Методика тренировки мышц спины. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
67. Роль пищевых добавок в фитнес – диете.
68. Аэробика с мячом. Характеристика футбола. Методика проведения занятий на футболе, основные и исходные положения.
69. Характеристика степ-аэробики. Методы составления и проведения хореографических комбинаций. Требования к технике.
70. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: индивидуализации, возрастных изменений в организме, биоритмической структуры, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
71. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: интеграции, доступности, не вреди, возрастных и половых особенностей.
72. Построение тренировки в средних (мезоциклах) циклах.