

Вопросы к экзамену по дисциплине
«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
7 семестр 2023/2024 учебный год

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Раскрыть понятие «Спорт», перечислить и дать характеристику функциям спорта, и назвать классификацию видов спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки
4. Спортивные достижения и тенденции их развития
5. Раскрыть понятия: «Спортивная тренировка», «Тренированность», «Подготовленность», «Спортивная форма». Цель и задачи спортивной тренировки.
6. Средства спортивной тренировки (перечислить и охарактеризовать каждую группу). Привести примеры на каждую группу средств из ИВС.
7. Раскрыть понятие «метод». Перечислить и раскрыть методы спортивной тренировки.
8. Раскрыть понятие «принцип». Перечислить и раскрыть принципы спортивной тренировки.
9. Спортивно-техническая подготовка спортсмена (понятие, задачи, требования к технике, средства, этапы технической подготовки)
10. Спортивно-тактическая подготовка (понятие, задачи, виды, средства, способы ведения тактической борьбы, тактический план).
11. Физическая подготовка спортсмена (понятие, виды, задачи, средства)
12. Психическая подготовка спортсмена (понятие, задачи, виды, средства, подготовка к тренировочному процессу и подготовка к соревновательной деятельности)
13. Тренировочные и соревновательные нагрузки
14. Раскрыть понятие «Спортивная подготовка». Охарактеризовать структуру многолетней подготовки спортсмена (этапы, задачи этапов).
15. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
16. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
17. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
18. Технология планирования в спорте (понятие, виды планирования, основные документы планирования и их характеристика)
19. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
20. Спортивный отбор и спортивная ориентация (понятие, охарактеризовать этапы отбора).

21. Основы теории соревновательной деятельности (виды и функции соревнований, спортивный результат, критерии оценки, документы планирования соревновательной деятельности).
22. Основы оздоровительной тренировки (понятие, цель и задачи, принципы, средства, способы регламентации нагрузки).
23. Оздоровительная физическая культура и ее виды.
24. Здоровьесберегающие технологии на уроках ФК.
25. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик.
26. Раскрыть понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Назвать способы оценки состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста (содержание, формы, методические особенности, современные программы и методики).
28. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (понятие, задачи, основы методики ППФП).
30. Особенности физического воспитания людей пожилого и старческого возраста.
31. Особенности физического воспитания в период трудовой деятельности.
32. Особенности физического воспитания, обучающихся с девиантным поведением.
33. Особенности физического воспитания двигательного-одаренных детей.
34. Особенности физического воспитания, обучающихся с ослабленным здоровьем.

Часть Б. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ЗАДАНИЕ 2

Инструкция: внимательно прочитайте задание. Составьте комплекс исходя из требований задания. Оформите его по образцу.

Время выполнения задания – 30 минут.

Коды проверяемых умений и знаний:

У2, У4, 34, 35, 36, 37

Текст задания:

Составьте комплекс производственной гимнастики (профессия на выбор студента) не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс физкультурно-оздоровительного занятия для людей пожилого возраста, не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс оздоровительной тренировки, не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс круговой тренировки на развитие силы на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс повторной тренировки на развитие гибкости на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс переменной тренировки на развитие специальной выносливости на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс интервальной тренировки на развитие скоростных способностей на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте программу игровой тренировки на развитие координационных способностей на примере ИВС не менее 2-3 игр.

Составьте комплекс упражнений на развитие специальной выносливости на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс упражнений на развитие силы на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс упражнений на развитие координационных способностей на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Составьте комплекс упражнений на развитие быстроты на примере ИВС не менее 6 упражнений.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Варианты усложнения	ОМУ