

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(БОДИБИЛДИНГ, ФИТНЕСС)»** (Бакалавриат, специальность 49.03.01
«Физическая культура»)

Примерная тематика рефератов, курсовых:

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внутренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для
подготовки к экзамену**

1. Основные понятия: физическая культура, спорт, физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные понятия: физическое воспитание, физическое развитие. Ценности физического воспитания.
3. Основные понятия: физическая и функциональная подготовленность, физическое совершенство.
4. Документы, регламентирующие работу по физической культуре и спорту. Основные этапы развития физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и всестороннего развития будущего специалиста. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
6. Основные понятия: организм человека, функциональная система.
7. Основные понятия: саморегуляция организма, гомеостаз. Организм как единая биологическая саморегулирующая система.

8. Основные понятия: адаптация, рефлекс. Адаптация к физическим нагрузкам и закономерности образования двигательных навыков.
9. Основные понятия: гиподинамия, гипоксия. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
10. Основные понятия: двигательные умения и навыки. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
11. Основные понятия: физическая тренировка. Утомление, переутомление, перетренировка.
12. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физической тренировки.
13. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме, факторов физиологического, физического, психического характеров.
14. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году, в период экзаменационной сессии.
15. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления, их причины и профилактика.
16. Средства физической культуры как фактор оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.
17. Массаж в системе занятий физическими упражнениями в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста.
18. Характеристика методических принципов физического воспитания (принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности).
19. Характеристика двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). Развитие их в процессе физического воспитания.
20. Формы занятий физическими упражнениями (урочная, неурочная, индивидуальные, самостоятельные, групповые занятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники). Структура учебно-тренировочного занятия.
21. Средства физического воспитания.
22. Основные понятия: спортивная медицина, врачебный контроль, спорт, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура.
23. Цель, задачи и место ППФП в системе физического воспитания.
24. ППФП как составная часть физического воспитания студентов, значение ППФП.
25. Факторы, определяющие содержание ППФП (формы, условия, характер труда).

26. Профессионально значимые прикладные знания, физические, личностные и психические качества, навыки и умения будущих специалистов.
27. Средства ППФП студентов.
28. Формы организации ППФП, контроль за эффективностью прикладной физической подготовки студентов.
29. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
30. Гигиенические средства укрепления здоровья.
31. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.
33. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Значение утренней гигиенической гимнастики.
34. Гигиена питания, питьевой режим, уход за кожей.
35. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
36. Особенности динамики умственной работоспособности в процессе учебно-трудовой деятельности.
37. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации интеллектуальной работоспособности.
38. Пульсовые режимы рациональной нагрузки. Взаимосвязь интенсивности и ЧСС.
39. Формирование мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы занятий.
40. Что такое мышечная система.
41. Классификация мышц с учетом их формы и строения.
42. Классификация мышц по функциональному признаку.
43. Мышцы верхней конечности.
44. Мышцы нижней конечности.
45. Мышцы туловища.
46. Мышцы головы и шеи.
47. Измерение силы мышц – динамометрия.
48. Сила как физическое качество.
49. Средства развития силы.
50. Методы развития силы.
51. Классификация силовых упражнений.
52. Упражнения для мышц ног.
53. Упражнения для мышц спины.
54. Упражнения для мышц груди.
55. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
56. Упражнения для мышц туловища.
57. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
58. Средства восстановления.

59.Контрольное тестирование. Техника выполнения упражнений в контрольном тестировании.