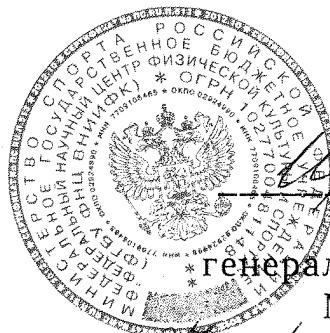


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)**



УТВЕРЖДАЮ

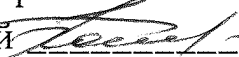
Щенникова

Заместитель
* генерального директора
М.Ю. Щенникова

07 февраля 2023 г.

**ВОПРОСЫ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
по направлению подготовки
49.06.01 Физическая культура и спорт**

Москва- 2023

Вопросы рассмотрены и одобрены
на заседании кафедры
теории и методики спортивной тренировки,
восстановительной и спортивной медицины
«06» февраля 2023 г. Протокол № 4
Зав. кафедрой  И.П. Космина

ВОПРОСЫ
для подготовки к Государственному экзамену
по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
2. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
3. Микро- и мезоциклы в спортивной тренировке.
4. Техника физических упражнений. Спортивно-техническое мастерство и показатели, его характеризующие.
5. Аэробные возможности спортсменов (показатели, значение, способы контроля, методы тренировки).
6. Педагогические средства, применяемые в оздоровительной физической культуре.
7. Спорт как социальное явление.
8. Скоростные качества спортсменов: разновидности, способы контроля, методы тренировки.
9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
10. Силовые качества спортсменов: разновидности, способы контроля, методы тренировки.
11. Функции как мера приспособления организма к окружающим условиям.
12. Периодизация спортивной тренировки и определяющие ее факторы.
13. Профилактика травматизма в спортивной деятельности.
14. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.
15. Методические принципы применения тестов в спортивной практике.
16. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованию.
17. Принципы обучения в физическом воспитании.
18. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого возраста.
19. Психологические аспекты физической подготовки.
20. Методы обучения в физическом воспитании.
21. Производственная гимнастика как вид производственной физической культуры.

22. Метод индексов (весо-ростовой индекс Кетле, жизненный индекс, силовой индекс).
23. Физическая культура и спорт в России и с древнейших времен.
24. Измерение артериального давления. Пульсовое давление.
25. Спортивная тактика. Тактическая подготовка спортсменов.
26. Физическое воспитание дошкольников.
27. Медико-биологические основы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами.
28. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
29. Физическое воспитание в семье.
30. Применение методов психологической регуляции для восстановления работоспособности спортсменов.
31. Информативность методов, тестов и средств контроля.
32. Применение методов математической статистики в исследованиях по физическому воспитанию и спорту.
33. Применение тренажеров в спорте.
34. Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой.
35. Физическая культура в школе: программы, формы проведения, средства.
36. Тесты для оценки специальной тренированности.
37. Обучение двигательным действиям детей-инвалидов различных нозологических групп.
38. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.
39. Оздоровительные мероприятия при хронических заболеваниях органов дыхания.
40. Комплексный контроль в спортивной тренировке.
41. Обучение как процесс формирования двигательного умения и навыка.
42. Компоненты методов воспитания выносливости (компоненты нагрузок, интенсивность упражнения, продолжительность и др.)
43. Психологические особенности спортивной деятельности.
44. Возникновение и развитие международного олимпийского движения.
45. Измерение жизненной емкости легких. Бронхиальная проходимость и др.
46. Анаэробные возможности спортсменов (показатели, значение, способы контроля, методы тренировки).
47. Тесты в физическом воспитании и спорте (основы теории тестов, требования к тестам, их применение).
48. Характеристика предстартовых состояний.
49. Роль и место соревнования в системе подготовки спортсменов.
50. Подготовка кадров спортивной отрасли в России: история и современность.
51. Психологическое обеспечение тренировочного процесса.
52. Интегративная деятельность центральной и вегетативной нервной системы.
53. Физическое воспитание школьников.

54. Система контроля и самоконтроля при индивидуальных занятиях оздоровительными формами физической культуры.
55. Структурно-функциональные взаимоотношения в развивающемся организме и при патологических состояниях.
56. Физическое воспитание и спортивная подготовка студенческой молодежи.
57. Модельные характеристики в спорте высших достижений (понятие, пути определения, использование в практике).
58. Гибкость как физическое качество (разновидности, способы измерения, методы совершенствования).
59. Выносливость как физическое качество (разновидности, способы измерения, методы совершенствования).
60. Этапы развития ребенка и становление функций организма.
61. Основы построения тренировочного процесса в адаптивной физической культуре.
62. Системный подход и развитие теории функциональных систем.
63. Воспитание осанки у детей.
64. Психологическое тестирование: тесты, опросники, шкалы.
65. Индивидуальные системы занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Описать одну из известных систем по выбору: Амосова, Купера, Анохина, Мюллера и др.
66. Профилактика профессионального выгорания в спорте и профессиональной деятельности.
67. Самоконтроль спортсменов и его значение в тренировочном процессе.
68. Подготовка физкультурных кадров.
69. Ловкость как физическое качество (понятие, показатели, характеризующие ловкость, методы контроля и совершенствования).
70. Сила как физическое качество (разновидности, способы измерения, методы совершенствования).