Вопросы для конспектирования по предмету «Теория и методика физической культуры»

3 курс (5 семестр)

1. Основные понятия, относящиеся к спорту (дать определение):

-спорт

-вид спорта

-спортивная дисциплина

-вид соревнований

-соревновательная деятельность

-система подготовки спортсмена

-спортивная подготовка

-спортивная тренировка

-тренированность

-подготовленность

-спортивное достижение

-спортивная форма.

1. Принципы спортивной подготовки.
2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклы).
3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклы).
4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклы).
5. Виды планирования в системе спортивной подготовки (перспективное, текущее и оперативное).
6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
7. Средства спортивной тренировки
8. Методы спортивной тренировки
9. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
10. Основы построения оздоровительной тренировки.
11. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
12. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
13. Гигиеническая и рекреативная физическая культура.
14. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Литература по курсу «Теория и методика физической культуры»

1. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Холодов Жорж Константинович, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2003. - 479 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0853-1 (в пер.).

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html.

3. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. — 160 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95431.html.

4. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 c. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11049.htm