**Т и ИФКиС Вопросы к зачету 2курса.**

1. Основные понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация».
2. Связь Т и ИФК с другими науками.
3. Значение знаний ТМФК для профессиональной деятельности.
4. Цель и задачи физической культуры.
5. Специфические функции физической культуры.
6. Общие функции физической культуры.
7. Условия развития физической культуры.
8. Средства физического воспитания.
9. Понятие «физические упражнения».
10. Понятие «техника физических упражнений».
11. Образовательное значение физических упражнений.
12. Оздоровительное значение физических упражнений.
13. Понятие «нагрузка».
14. Компоненты нагрузки.
15. Классификация физических упражнений.
16. Понятия: метод, методика, методический прием.
17. Методы, используемые в процессе физического воспитания.
18. Специфические методы физического воспитания.
19. Отличительные черты метода строго регламентированного упражнения.
20. Стандартные и переменные нагрузки, их характеристики.
21. Характеристика игрового метода.
22. Соревновательный метод и его характеристика.
23. Методы словесного воздействия.
24. Методы наглядного воздействия.
25. Сущность принципа сознательности и активности.
26. Принцип наглядности в физическом воспитании.
27. принцип доступности, индивидуализации.
28. Принцип систематичности при обучении двигательным действиям.
29. Двигательное умение. Условия и механизмы его образования.
30. Двигательный навык. Его основные черты. Перенос навыков.
31. Этапы процесса обучения двигательному действию.
32. Задачи, средства и методы обучения на этапе начального разучивания.
33. Задачи, средства и методы обучения на этапе углубленного разучивания.
34. Причины возникновения ошибок при обучении.
35. Задачи, средства и методы обучения на этапе совершенствования двигательного навыка.
36. Сущность координационных способностей (К.С.).
37. Формы проявления к.с. Средства и методы их воспитания.
38. Силовые способности. Средства и методы воспитания силы.
39. Скоростные способности, средства и методы их воспитания.
40. Сущность скоростно-силовых способностей.
41. Выносливость, виды выносливости, средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.
42. Гибкость, средства и методика ее воспитания.
43. Содержание и структура занятий.
44. Правила построения занятий физическими упражнениями.
45. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий.
46. Подготовка преподавателя к занятию.
47. Методы организации работы занимающихся.
48. Плотность занятия. Общая и моторная.
49. Страховка и помощь на уроке.

50. Пульсометрия на уроке физической культуры.

51. Что изучает история физической культуры и спорта?

52. Характерные черты физического воспитания в первобытном обществе.

53. Основные этапы развития первобытного общества.

54. Какие соревнования проводились в Древнем Египте, Древней Индии, Древнем Китае?

55. Назовите основные отличия систем физического воспитания в городах Древней Греции и Древнего Рима.

56. Возникновение и особенности национальных систем физического воспитания в странах Западной Европы и их значение для развития физической культуры и спорта:

(немецкая система гимнастики; шведская система; французская система физического воспитания; английская система; сокольское движение и сокольская гимнастика; система Ж. Демени; зарождение художественной гимнастики.

57. Развитие скаутского движения, его характерные особенности.

58. Какие формы физического воспитания появляются за рубежом в начале 20 века?

59.Какие международные спортивные рабочие организации были созданы в первой половине 20века.

60. Дата образования Международного олимпийского комитета?

61.В каком году состоялись первые олимпийские игры современности?

62.Назовите основные этапы жизни и деятельности П. Кубертена?

63. Что такое «Олимпийская хартия»?

64. Олимпийские игры от Лондона до России (1948 – 2014гг.)

65. Назовите фамилии всех президентов МОК.

66.Назовите Российских ученых, внесших вклад в развитии науки о физическом воспитании.

67. Развитие физической культуры и спорта в стране в конце 1920-х годов.

68. Всесоюзная спартакиада 1928 года.

69. Основные этапы развития органов государственного руководства физической культурой и спортом в СССР и в современной России.

70. Московская Олимпиада: вклад в развитие олимпийского движения и спортивные итоги.

71. Зимние Олимпийские игры в Сочи.

71. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

 Литература:

 Основная:

 1. Гужаловский А.А.. « Основы теории и методики физической культуры» стр. 3-132.

 2. Столбов В.В. «История физической культуры и спорта» стр. 3 – 423.

 Дополнительная:

 1. Курамшин Ю.Ф.»Теория и методика физической культуры» учебник для вузов физ. культуры и спорта.2004г. М. Советский спорт. Стр.5 – 224.

 2. Максименко А.М. «Теория и методика физической культуры» учебник для вузов физ. культуры и спорта.2005г. М. Физическая культура. Стр. 3 – 337.

 3. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: учебное пособие для вузов физ. культуры и спорта. 2007г. М. АКАДЕМИЯ. Стр.4 – 157.

 4. Деметер, Г.С.»Очерки по истории физической культуры и олимпийского движения». Учебное пособие. 2004г. М. Советский спорт. Стр.3 – 373.

 5. Кулинко, Н.Ф.» История физической культуры и спорта»: учебное пособие для студентов педагогических вузов. Оренбург, 1997г.

 6. Спорт. Календарь знаменательных дат: энциклопедический справочник под общ. Ред. В.В.Кузьмина. – М. Физкультура и спорт. 2001г. стр.3 – 392.