**Вопросы к экзамену на 3 курсе.**

 в Российском государстве периода правления Петра 1.

23. Физические упражнения как двигательная активность, организованная в целях  
решения задач физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений.

24. Техника физических упражнений, как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи. Фазы техники и их предназначения. Детали  
техники.

25. Значение пространственных, пространственно-временны, временных и  
динамических характеристик движений.

26. Классификация физических упражнений. Факторы, определяющие эффективность физических упражнений.

27. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Компоненты нагрузки и  
основные виды нагрузок.

28. Понятие «метод», «методика». Система методов, используемых в процессе физического воспитания. Классификация методов: методы обучения; методы воспитания; методы развития физических качеств.

29. Методы строго регламентированного упражнения, их отличительные черты и  
педагогическая значимость.

30. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

31. Методы, направленные на развитие физических способностей: метод стандартно-непрерывного упражнения; равномерный метод; стандартно-повторный, повторный – назначение, содержание, методические особенности.

32. Метод переменного упражнения; вариативно – непрерывный; метод интервального упражнения - назначение и содержание, методические особенности.

33. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия.  
Назначение, содержание, методические особенности, варианты.

34. .Методы, направленные на приобретение знаний: методы словесного воздействия, методы обеспечения наглядности, особенности их использования при занятиях  
физическими упражнениями.

35. Содержание и характеристика принципов: сознательности и активности; наглядности. Их значение в решении комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

36. Содержание и характеристика принципов: доступности и индивидуализации; систематичности, динамичности. Их значение в решении комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

37. Формирование знаний, двигательных умений и навыков, как процесс и результат обучения.

38. Двигательные умения и навыки, их отличительные черты. Закономерности  
формирования двигательных умений и навыков, как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям.

39. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.

40. Структура процесса обучения двигательным действиям. Логика их последовательности. Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

41. Этап углубленного разучивания. Цель задачи и особенности использования средств и методов. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

42. Этап закрепления и совершенствования. Цель задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при использовании методов обучения.

43. Физические способности как производное от физических качеств. Понятие о физических качествах и разновидность их проявления в двигательных действиях. Закономерности развития и факторы их проявления.

44. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей

45. Понятие: скоростные способности, формы проявления, факторы, определяющие  
уровень развития и проявления, методика развития быстроты простой и сложной двигательных реакций и развитие быстроты одиночного движения и частоты движений

46. Понятие: выносливость. Формы проявления, факторы, определяющие уровень  
развития и проявления, методика развития общей (базовой) выносливости. Развитие основных видов специальной выносливости (на примере ИВС).

47. Координационные способности как комплекс психомоторных способностей человека. Формы проявления, координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления, средства и методы развития координационных способностей.

48. Гибкость, как морфо-функциональное свойство двигательного аппарата. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Средства, методы и правила нормирования нагрузок при развитии и поддержании гибкости.

49. Механизмы и средства развития личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

50. Личность преподавателя и его роль в нравственном, патриотическом, правовом и эстетическом воспитании на занятиях физической культурой и спортом.

51. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.

52. Содержание и структура занятия физическими упражнениями части занятий, задачи  
и содержание.

53. Правила построения занятий в зависимости от различных факторов.

54. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.

55. Подготовка преподавателя к занятию. Формы и методы организации работы  
занимающихся. Выбор места преподавателя.

56. Педагогический анализ проведенного занятия по результатам хронометрирования.

57. Педагогический анализ проведенного занятия по результатам пульсометрии.

58. Педагогический анализ проведенного занятия методом наблюдения.

59. Физическое воспитание детей в раннем и дошкольном возрасте.

60. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей  
школьного возраста. Методические основы, направленного использования средств физической культуры в различные периоды школьного возраста.

61. Характеристика общеобразовательной программы по физической культуре в школе 1-11 классов. Структура и содержание комплексной программы.

62. Документы планирования, определяющие порядок организации процесса физического воспитания: Годовой план-график по физической культуре, расписание и методика составления.

63. Документы планирования методического характера: рабочий план или поурочный на четверть, семестр (текстовой, графический), план-конспект и методика составления.

64. Основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Особенности проведения уроков физической культуры с учащимися различного возраста.

65. Задачи, организационные требования и формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня: гимнастика до начала учебных занятий в школе; физкультминута, физкультпауза, «подвижная перемена». Задачи, организация и методика  
проведения.

66. «Спортивный час» в режиме продленного дня. «День здоровья». Задачи,  
организация и методика проведения.

67. Внеклассная работа по физической культуре: Кружки физической культуры, секции общей физической подготовки, секции по видам спорта, туризма. Задачи, организация и методика проведения.

68. Внутришкольные спортивные соревнования, праздники, вечера. Задачи,  
организация, методика проведения.

69. Внешкольная работа по физической культуре. Организационные основы и содержание физкультурной и спортивной работы во внешкольных спортивных и культурных учреждениях, по месту жительства и на спортивных базах.

70. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования: средних и высших специальных учебных заведениях.

71. Сущность спорта, функции, социальная значимость и условия функционирования в обществе.

72. Профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка. Задачи, содержание и формы занятий.

73. Разновидности спорта: общедоступный (массовый) и спорт высших достижений. Их характеристика.

74. Цель и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

75. Принципы спортивной тренировки: единства общей и специальной подготовки; единства углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, как отправные положения деятельности тренера.

76. Принципы спортивной тренировки: непрерывности тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, как отправные положения деятельности тренера.

77. Принципы спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса, как отправные положения деятельности тренера.

78. Стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая. психологическая, интеллектуальная, тактическая подготовки. Виды, задачи, средства и методы.

79. Структура и содержание отдельных тренировочных занятий и микроциклов. Типы микроциклов. Их направленность и содержание.

80. Типы и структура мезоциклов. Их содержание и направленность.

81. Структура и построение годичных и многолетних циклов. Содержание входящих мезоциклов по периодам спортивной тренировки.

82. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её результат.

83. Система форм и характеристика современных видов оздоровительной тренировки: атлетическая гимнастика и её виды, аэробика и её виды, шейпинг, пилатес. Направленность, частота занятий.

84. Понтия "здоровый образ жизни" и основы его формирования. Физическая активность и здоровье. Цель. Задачи, средства и принципы оздоровительной тренировки.

85. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры в период основной трудовой деятельности.

86. Физическая культура в режиме трудового дня. Задачи, методика проведения.

87. Особенности использования физической культуры в целях восстановления и оздоровления. Формы и методика проведения занятий.

88. Физическая культура в выходные дни и отпускное время. Задачи, формы и методика проведения занятий.

89. Физическая культура в домах отдыха и профилакториях. Задачи, формы и методика  
проведения занятий.

90. Социально-биологическое значение и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Особенности использования физической культуры. Формы занятий физической культурой.

***ЛИТЕРАТУРА:***

***Основная рекомендованная литература***

1.«Основы теории и методики физической культуры», Учебник для техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского М., ФиС, 1986 г.

2. «Теория и методика физической культуры» учебник для студентов ВУЗов под ред. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2003 г.

3. «Теория и методика физического воспитания и спорта» учеб.пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, М.- 2000 г.

4. «Теория и методика физической культуры», учебник для ВУЗов (под редакцией А.М. Максименко, М., ФиС, 2005 г.)

**Дополнительная:**

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб.пособие для ин-тов физ.культуры / Под.ред.Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 128 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория сопрта: Учеб.книга для завершающих уровень высш.физкультурного образования. – М.:4-й филиал Воениздата, 1997.- 304 с.
3. Настольная книга учителя физкультуры / под.ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; - М.: Физкультура и сопрт, 1998.- 496 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак.физ.культуры пед. ин-тов по специальности «Физическая культура» под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- 360 с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 191 с.