

**Вопросы к письменному экзамену
«Теория физической культуры и спорта»**

Магистерская программа:

«Теория физической культуры и технология физического воспитания»

1. Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическому упражнению, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений, на организм занимающихся.
2. Дайте определение терминам «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Укажите, каким образом осуществляется дозирование и регулирование физической нагрузки. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и интервалы отдыха.
3. Дайте определение термину «техника физических упражнений». Перечислите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Приведите основные характеристики техники физических упражнений.
4. Постройте схему общепедагогических и специфических методов физического воспитания и дайте им краткую характеристику.
5. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на развитие двигательных способностей. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
6. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на обучение технике упражнений и дальнейшее формирование двигательных умений и навыков. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
7. Перечислите и охарактеризуйте методические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
8. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
9. Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям перечислите основные этапы обучения и их особенности. Укажите предпосылки обучения двигательным действиям.
10. Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.
11. Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.
12. Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки.
13. Охарактеризуйте основные методические направления в методике воспитания силовых способностей: раскройте направленность метода (решаемые задачи); укажите величину отягощений, количество подходов и повторений.
14. Дайте определение термину «координационные способности». Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.
15. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.
16. Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера.
17. Дайте определение термину «выносливость». Укажите виды выносливости, факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, перечислите средства и методы воспитания выносливости, критерии оценки уровня развития выносливости.
18. Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления

гибкости, перечислите средства и методы развития гибкости, контрольные нормативы для оценки этого качества.

19. Дайте характеристику занятий урочного типа, укажите их отличительные особенности. Раскройте содержание и структуру урока. Приведите классификацию уроков физического воспитания.

20. Дайте характеристику занятиям неурочного типа, укажите отличительные особенности; приведите классификацию занятий неурочного типа.

21. Укажите роль планирования в физической культуре. Перечислите предпосылки, виды планирования, методические требования к планированию. Перечислите основные документы планирования и их содержание.

22. Раскройте значение педагогического контроля в физическом воспитании. Перечислите и кратко охарактеризуйте формы и методы и документы педагогического контроля.

23. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры: задачи, формы, функции. Основные направления оздоровительной тренировки

24. Опишите способы и правила дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Перечислите способы оценки показателей состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся

25. Определение понятия «спорт». (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

26. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)

27. Система спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований. Календарь спортивных соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.

28. Система спортивной тренировки (направленность сторон подготовки; характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).

29. Система внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность подготовки спортсмена: перечислить факторы. Охарактеризовать систему восстановления и повышения работоспособности в подготовке спортсмена.

30. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, порядок организации тренировочного процесса).

31. Дайте определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физкультурное образование».

32. Охарактеризуйте цель и задачи физического воспитания в школе.

33. Дайте определение понятия «средства физического воспитания». Охарактеризуйте их особенности.

34. Дайте определение понятия «физические упражнения», их классификация. Охарактеризуйте влияние физических упражнений на организм занимающихся.

35. Охарактеризуйте словесный и наглядный методы обучения в процессе физического воспитания

36. Дайте определение понятия «нагрузка». Охарактеризуйте способы регулирования нагрузки на уроке физической культуры.

37. Охарактеризуйте особенности использования игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры

38. Охарактеризуйте метод круговой тренировки, его назначение, содержание и варианты использования методы круговой тренировки на уроках физической культуры.

39. Раскройте основные принципы физического воспитания, регламентирующие процесс физического воспитания

40. Раскройте особенности принципа сознательности и активности в физическом воспитании.

41. Охарактеризуйте особенности принципа регулярности и систематичности в физическом воспитании.

42. Охарактеризуйте особенности принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
43. Дайте определение понятия «двигательные умения и навыки», их отличительные черты. Охарактеризуйте закономерности формирования двигательных навыков.
44. Дайте определение понятия «физические способности» как вид способностей человека. Охарактеризуйте основные закономерности развития.
45. Охарактеризуйте особенности развития физических качеств на уроках физической культуры в школе.
46. Охарактеризуйте основные формы работы по физическому воспитанию в школе.
47. Урочные формы построения занятий в физическом воспитании. Их отличительные черты, классификация, назначение.
48. Раскройте особенности структуры и содержания урока физической культуры в школе.
49. Охарактеризуйте неурочные формы построения занятий. Их отличительные черты, классификация и методические особенности.
50. Раскройте особенности контроля и учета работы по физическому воспитанию. Назначение, виды, документы.
51. Охарактеризуйте назначение планирования физического воспитания на учебную четверть в школе: виды планирования и требования.
52. Особенности организации современного урока физической культуры в школе.
53. Дайте характеристику проверки и оценивания успеваемости на уроках физической культуры в школе. Охарактеризуйте основные требования к оценке успеваемости.
54. Охарактеризуйте назначение и виды физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников.
55. Охарактеризуйте назначение и виды внеклассных занятий по физической культуре в школе.
56. Охарактеризуйте назначение и виды внешкольной работы по физической культуре с детьми.
57. Охарактеризуйте особенности физической культуры в летнем оздоровительном лагере: задачи, формы, основное содержание.
58. Охарактеризуйте особенности физического воспитания детей в семье: задачи, формы, основное содержание.
59. Охарактеризуйте основные формы физического воспитания студентов вузов их методическая направленность.
60. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (значение, задачи, формы и основное содержание).