

**Вопросы для подготовки к устному зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:
для студентов 4 курса, поступивших в 2017 году**

4 курс

1. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
3. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
4. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
5. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
6. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Методика подбора средств ППФП.
7. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Факторы, влияющие на содержание ППФП.
10. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
11. Характеристика прикладных видов спорта.
12. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников различных направлений деятельности
13. Формирование мотивов и организация занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями.
14. Особенности ППФП по направлениям подготовки в ВУЗе.
15. Особенности построения занятий по ППФП в условиях обучения в ВУЗе.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
17. Профессиональная направленности физической культуры.
18. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
19. Цель, задачи и средства ППФП.
20. Значение ППФП в подготовке будущих специалистов в направлении подготовки «Экономика» и «Менеджмент».
21. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
22. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
23. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
24. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
25. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в ВУЗе.
27. Характер и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста.
28. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин различного возраста.

29. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями.
30. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений у лиц различного возраста.
31. Особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальных медицинских групп.
32. Контроль в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды, средства и методы.
33. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
34. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
35. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
36. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность
37. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
38. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности
39. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
40. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
41. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
42. Характеристика понятий «массовый спорт», «базовый спорт», «спорт высших достижений», «профессиональный спорт» и «паралимпийский спорт»
43. Характеристика олимпийских и профессиональных видов спорта
44. Характеристика неолимпийских видов спорта.
45. История развития избранного вида спорта
46. Студенческий спорт, как часть международного олимпийского движения.
47. Участие спортсменов России в международных соревнованиях (Олимпийских Играх, Чемпионатах мира и Европы, Универсиадах, Всемирных играх.
48. Нетрадиционные виды спорта в системе физического воспитания студентов.
49. Классификация видов спорта по характеру выполнения движений.
50. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроль их эффективности.
51. История международного олимпийского движения.
52. Организационная структура международной олимпийской системы
53. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО.
54. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость).
55. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовку, психические качества и свойства личности.
56. Моделирование. Общегрупповые и индивидуальные модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.д.), модели подготовленности спортсмена.
57. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная

основа.

58. Студенческие спортивные соревнования.

59. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

60. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи.