

**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. Общая характеристика общей физической подготовки, ее цель и задачи..
2. Методы физического воспитания (методы преимущественно направленные на развитие физических качеств).
3. Понятие о физических качествах (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности).
4. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).
5. Общая характеристика специальной физической подготовки, ее цель и задачи
6. Характеристика подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная стороны подготовленности).
7. Методы и средства развития выносливости..
8. Характеристика силы как физического качества, средства и методы развития.
9. Характеристика методов физического воспитания (методы преимущественно направленные на обучение двигательным действиям).
10. Характеристика скоростных способностей как физического качества, компоненты, средства и методы развития.
11. Характеристика координационных способностей как физического качества, компоненты, средства и методы развития.
12. Характеристика гибкости как физического качества, компоненты, средства и методы развития
13. Цель, задачи и средства спортивной подготовки.
14. Характеристика игрового и соревновательного методов физического воспитания
15. Метод круговой тренировки, задачи и средства.
16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
17. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
18. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом физической подготовленности студентов
19. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
20. Характеристика неурочных форм занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
21. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.
22. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
23. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
24. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
25. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
26. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Методика подбора средств ППФП.
27. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности.
28. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи..

29. Факторы, влияющие на содержание ППФП.
30. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Характеристика прикладных видов спорта.
32. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников различных направлений деятельности
33. Формирование мотивов и организация занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями.
34. Особенности ППФП по направлениям подготовки в ВУЗе.
35. Особенности построения занятий по ППФП в условиях обучения в ВУЗе.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
37. Профессиональная направленности физической культуры.
38. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
39. Цель, задачи и средства ППФП.
40. Значение ППФП в подготовке будущих специалистов в направлении подготовки «Экономика» и «Менеджмент» .
41. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
42. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
43. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
44. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма..
45. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в ВУЗе.
47. Характер и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста..
48. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин различного возраста.
49. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями.
50. Факторы обуславливающие интенсивность физических упражнений у лиц различного возраста.
51. Особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальных медицинских групп.
52. Контроль в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды, средства и методы.
53. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
54. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
55. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
56. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность
57. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
58. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом

умственной учебной деятельности

59. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

60. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

61. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

62. Характеристика понятий «массовый спорт», «базовый спорт», «спорт высших достижений», «профессиональный спорт» и «паралимпийский спорт»

63. Характеристика олимпийских и профессиональных видов спорта

64. Характеристика неолимпийских видов спорта.

65. История развития избранного вида спорта

66. Студенческий спорт, как часть международного олимпийского движения.

67. Участие спортсменов России в международных соревнованиях (Олимпийских Играх, Чемпионатах мира и Европы, Универсиадах, Всемирных играх.

68. Нетрадиционные виды спорта в системе физического воспитания студентов..

69. Классификация видов спорта по характеру выполнения движений.

70. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроль их эффективности.

71. История международного олимпийского движения.

72. Организационная структура международной олимпийской системы

73. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО.

74. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость).

75. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовку, психические качества и свойства личности.

76. Моделирование. Общегрупповые и индивидуальные модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.д.), модели подготовленности спортсмена.

77. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

78. Студенческие спортивные соревнования.

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

80. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи