

**Вопросы для подготовки к устному зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:
для студентов 2 курса, поступивших в 2019 году**

2 курс (3 семестр)

1. История древнегреческих Олимпийских игр.
2. Создание международного олимпийского комитета.
3. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
4. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
5. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
6. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
7. Проблемы современного спортивного движения.
8. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
9. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
10. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
11. Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.
12. Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)
13. Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).
14. Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).
15. Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).
16. Олимпийская хартия как основополагающий документ регулирующий деятельность в олимпийском спорте.
17. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.
18. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.
19. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.
20. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.

2 курс (4 семестр)

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.).