

**Вопросы для подготовки к устному зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:
для студентов 3 курса, поступивших в 2018 году**

3 курс (5 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 неурочные форм занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

3 курс (6 семестр)

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 «Юриспруденция» .