

ДИСЦИПЛИНА
“ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА”

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
2. Цели и задачи физического воспитания.
3. Принципы системы физического воспитания.
4. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
5. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
6. Характеристика методов обучения в физическом воспитании (общие педагогические и специфические).
7. Структура процесса обучения двигательному действию.
8. Возникновение ошибок и их коррекция на различных этапах обучения двигательному действию.
9. Характеристика средств физического воспитания.
10. Тренировочный эффект физических упражнений: ближайший, следовой, кумулятивный.
11. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
12. Характеристика форм физического воспитания.
13. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
14. Силовые способности, их проявление и методика воспитания. Методы экстенсивного и интенсивного воздействия.
15. Основные виды проявления скоростных возможностей. Методика воспитания скоростных способностей.
16. Выносливость, как двигательное качество и виды ее проявления. Методика воспитания выносливости.
17. Гибкость, ее проявление, возрастная динамика и методика воспитания.
18. Двигательно-координационные способности, показатели их оценки и методика воспитания.
19. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: цели, задачи, содержание, формы организации и особенности методики занятий.
20. Физическое воспитание детей школьного возраста (задачи, средства, методы, формы).
21. Физическая нагрузка, ее основные компоненты. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
22. Формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе.
23. Формы физического воспитания в семье.
24. Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
25. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. Документы планирования.
26. Распределение учащихся на медицинские группы. Особенности методики занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
27. Виды и содержание педагогического контроля в физическом воспитании.
28. Физическое воспитание студенческой молодежи (задачи, средства, методы, формы).
29. Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
30. Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.

31. Функции спорта. Роль спорта в современном обществе. Сущность спорта.
32. Типы спорта, сложившиеся в мире. Виды спорта, отличительные признаки.
33. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы).
34. Структура системы подготовки спортсменов.
35. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
36. Методы воспитания физических способностей. Стандартного упражнения: стандартно-непрерывного, стандартно-интервального; переменного: переменного-непрерывного, переменного-интервального, круговой, игровой, соревновательный.
37. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
38. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
39. Типы соревнований и их краткая характеристика.
40. Характеристика соревновательной деятельности. Календарь соревнований в системе подготовки спортсменов.
41. Комплексный контроль в процессе тренировки.
42. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
43. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
44. Основанные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
45. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика.
46. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.
47. Основы построения оздоровительной тренировки.
48. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
49. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
50. Закон РФ о физической культуре и спорте (краткая характеристика основных положений).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон РФ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г (№ 329-ФЗ).
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2008
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для педагогических и физкультурных вузов. - М.: Академия, 2009.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2009.