**Объемные требования по курсу Теория и методика физической культуры**

**Типовые вопросы для зачета**

**3 семестр (5 семестр зоачное обучение)**

1. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Их связь и отличительные особенности.
3. Методы исследования в области физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические), требования к их выбору.
4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
5. Цель и задачи функционирования системы физической культуры.
6. Общие принципы формирования физической культуры личности.
7. Понятие о средствах формирования ФК личности, их классификационная характеристика.
8. Физические упражнения (классификация ФУ, содержание и форма ФУ, факторы, определяющие эффективность влияния ФУ на занимающихся).
9. Техника физического упражнения (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
10. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
11. Временные и силовые характеристики техники движений, их педагогическое значение.
12. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
13. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
14. Классификация методов, используемых для формирования физ. культуры личности.
15. Общие требования к выбору и применению методов.
16. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
17. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
18. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Нагрузка и отдых при занятиях ФУ, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
20. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
24. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
25. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятий (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
26. Методы организации учебно-воспитательной работы занимающихся ФУ.
27. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
29. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
30. Принцип систематичности и динамичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
31. Принцип непрерывности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
32. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
33. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
34. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
35. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
36. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.
37. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
38. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
39. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
40. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
41. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
42. Координационные способности (понятие; формы проявления; методика развития).

Гибкость (понятие, формы проявления, методика развития

**Типовые вопросы к экзамену**

**4 семестр (6 семестр заочное обучение)**

1. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Их связь и отличительные особенности.
3. Методы исследования в области физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические), требования к их выбору.
4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
5. Цель и задачи функционирования системы физической культуры.
6. Общие принципы формирования физической культуры личности.
7. Понятие о средствах формирования ФК личности, их классификационная характеристика.
8. Физические упражнения (классификация ФУ, содержание и форма ФУ, факторы, определяющие эффективность влияния ФУ на занимающихся).
9. Техника физического упражнения (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
10. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
11. Временные и силовые характеристики техники движений, их педагогическое значение.
12. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
13. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
14. Классификация методов, используемых для формирования физ. культуры личности.
15. Общие требования к выбору и применению методов.
16. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях ФУ.
17. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
18. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Нагрузка и отдых при занятиях ФУ, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
20. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
24. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
25. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятий (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
26. Методы организации учебно-воспитательной работы занимающихся физическими упражнениями.
27. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
29. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
30. Принцип систематичности и динамичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
31. Принцип непрерывности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
32. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
33. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
34. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
35. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
36. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.
37. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
38. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
39. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
40. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
41. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
42. Координационные способности (понятие; формы проявления; методика развития).
43. Гибкость (понятие, формы проявления, методика развития).
44. Перенос физических способностей (качеств); понятие о переносе, его виды и значение.
45. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания занимающихся физическими упражнениями.
46. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
47. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.
48. Содержание и структура занятий урочного типа.
49. Содержание подготовки педагога к занятию. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
50. Методы организации и управления деятельностью занимающихся на уроке.
51. Общая характеристика занятий неурочного типа.
52. Сущность, структура и функции организации занятий физическими упражнениями.
53. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
54. Технология планирования: основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.
55. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Специфические объекты контроля.
56. Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
57. Понятие учета занятий физическими упражнениями. Специфические объекты учета, формы учета, документы учета.
58. Цель, задачи и формы повышения квалификации руководителей занятий.
59. Виды обеспечения занятий физическими упражнениями, их характеристика.
60. Социально-педагогическое значение физической культуры дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
61. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми грудного возраста.
62. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми младшего дошкольного возраста.
63. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми среднего дошкольного возраста.
64. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми старшего дошкольного возраста
65. Современные программы физической культуры дошкольников.
66. Содержание «Паспорта здоровья дошкольника» (соматическое, физическое, психическое здоровье).
67. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
68. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.
69. Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.
70. Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, содержание, структура, основное содержание.
71. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».
72. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми младшего школьного возраста.
73. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми среднего школьного возраста.
74. Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми старшего школьного возраста.
75. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста.
76. Назначение, виды и особенности занятий ФУ в режиме учебного дня школы.
77. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий ФУ с учащимися школьного возраста.
78. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми, их связь со школьной работой по физической культуре.
79. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста.
80. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.
81. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).
82. Проверка и оценивание успеваемости школьников на уроках физической культуры.
83. Педагогический контроль за проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание, технология проведения).
84. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов.
85. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, основные формы организации занятий и их методическая направленность).
86. Программное содержание учебного предмета «Физическая культура в вузах». Разделы, нормы, требования программы.
87. Особенности академических занятий со студентами в основном (подготовительном) и специальном отделениях и отделении спортивного совершенствования.
88. Возрастная периодизация и особенности физической культуры взрослых.
89. Физическая культура людей зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
90. Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, средства, формы организации и особенности методики занятий).
91. Формы физкультурно-рекреационных занятий, особенности использования их с людьми разных половозрастных и социальных групп.
92. Современные физкультурно-оздоровительные системы, технологии и методики, пути их внедрения в быт взрослого населения.

**Примерная тематика курсовых работ**

*Общие вопросы теории физической культуры*

1. Эволюция взглядов на понятия «культура» и «физическая культура».
2. Основные этапы развития научно-практических знаний о физической культуре.
3. Ценностный аспект физической культуры.
4. Физическая культура как вид культуры общества.
5. Структура и функции физической культуры как социального явления.
6. Виды и разновидности физической культуры и их функциональные характеристики.
7. Место физической культуры в структуре культуры личности и общества.
8. Физическая культура как потребность человека и общества.
9. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры, ее виды, содержание и структура.
10. Физическая культура как результат человеческой деятельности.
11. Физическая культура личности и ее основные составляющие.
12. Становление и развитие теории физической культуры как профилирующей учебной дисциплины в физкультурных учебных заведениях.
13. Причины и результаты перехода от теории физического воспитания к теории физической культуры как вида культуры личности и общества.
14. Теоретико-методические аспекты физической рекреации как компонента физической культуры.
15. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
16. Спорт как вид физической культуры, его структура и функции.
17. Методологические подходы к разработке различных форм, видов и разновидностей физической культуры.
18. Становление и тенденции формирования физической культуры как научно-учебной дисциплины.
19. Анализ системы основных понятий о физической культуре.
20. Структура научных знаний о физической культуре.
21. Методология и методы научных исследований в теории физической культуры.
22. Физкультурная (двигательная) деятельность как специфическая основа содержания физической культуры.
23. Ценности в сфере физической культуры, их классификация и значение для формирования физической культуры личности.
24. Структура физической культуры личности.
25. Физическая культура как элемент здорового образа жизни людей
26. Понятие и виды способностей человека в теории физической культуры и в интегративных науках.

*Методические аспекты физической культуры*

1. Методы, используемые в процессе педагогической деятельности в сфере физической культуры.
2. Принципы, регламентирующие деятельность педагога в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Современные представления о механизмах и закономерностях формирования двигательного навыка.
4. Методики формирования рациональной осанки в процессе физкультурных занятий.
5. Особенности методики занятий физическими упражнениями, направленных на увеличение мышечной массы.
6. Особенности методики занятий физическими упражнениями, направленных на устранение избыточной массы тела.
7. Формы организации занятий физическими упражнениями.
8. Проблема определения оптимального объема двигательной активности для различных возрастно-половых групп населения.
9. Особенности методики использования средств физической культуры для решения задач воспитания личности.
10. Физические и психические (духовные) способности человека как объект совершенствования в процессе физкультурной деятельности.
11. Использование технических средств и природных факторов, способствующих совершенствованию способностей в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Ведущие факторы успешности физкультурной (спортивной) деятельности.
13. Расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
14. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
15. Использование технических средств и природных факторов, способствующих совершенствованию способностей в процессе занятий физическими упражнениями.

*Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста*

1. Правовые основы деятельности по физической культуре в образовательных учреждениях.
2. Особенности методики проведения физкультурных занятий с дошкольниками (по выбору - раннего, младшего, среднего или старшего возраста).
3. Сравнительный анализ современных программ по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях (по выбору - дошкольного или школьного возраста).
4. Сравнительный анализ современных технологий по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях
5. Особенности организации занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.
6. Использование музыки на занятиях физическими упражнениями.
7. Методика развития сенсорных способностей у детей (дошкольного, младшего, среднего, старшего школьного возраста – по выбору).
8. Методика совершенствования психических процессов у детей (дошкольного, младшего, среднего, старшего школьного возраста – по выбору).
9. Особенности методики воспитания эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры у детей (по выбору возрастной период).
10. Особенности методики воспитания социально значимых качеств личности на уроках физической культуры.
11. Особенности методики воспитания морально-нравственных качеств личности на уроках физической культуры.
12. Особенности методики воспитания эстетических качеств средствами физической культуры у детей (по выбору - возрастной период).
13. Особенности применения игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры с детьми (дошкольного, школьного возраста – по выбору).
14. Методика использования тренажеров и тренажерных устройств на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.
15. Методика формирования телосложения у детей школьного возраста.
16. Методика формирования и контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.
17. Методика проверки и оценивания деятельности учащихся (младшего, среднего, старшего – по выбору) возраста на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.
18. Методика формирования правильной осанки на уроках физической культуры.
19. Методики закаливания организма детей и их сравнительный анализ (дошкольного или школьного возраста).
20. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня учащихся.
21. Назначение, виды и содержание внеклассных занятий физическими упражнениями.
22. Назначение, виды и содержание внешкольных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности методики обучения движениям детей дошкольного и школьного возраста (младшего, среднего, старшего – по выбору).
24. Особенности методики развития физических способностей у мальчиков и девочек (дошкольного возраста, в подростковом периоде – по выбору)
25. Особенности методики развития равновесия у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
26. Особенности методики развития способностей к ориентации в пространстве у детей школьного возраста.
27. Особенности методики развития способностей к перестраиванию и соединению движений у детей школьного возраста.
28. Особенности методики развития способностей к произвольному расслаблению и дифференцированию мышечных усилий у детей школьного возраста.
29. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста (по выбору - младшего, среднего, старшего).
30. Особенности методики развития способности к реагированию у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
31. Особенности нормирования и регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры в1-4, 5-8, 9-11 классах (по выбору).
32. Особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.
33. Методика занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
34. Методика физкультурных занятий в летних оздоровительных лагерях.
35. Методика занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье.
36. Методика занятий ФУ на уроках физической культуры с учетом типологических особенностей учащихся.
37. Дифференцированный подход с учетом половых различий учащихся на уроках физической культуры.
38. Способы оценивания результатов учебной деятельности в на уроках физической культуры
39. Способы коррекции эмоционального состояния с помощью средств физической культуры.
40. Особенности организации физкультурных занятий в системе общего образования в зарубежных странах.
41. Оздоровительные системы физических упражнений в физическом воспитании (по выбору – раннего, дошкольного, школьного возраста)
42. Особенности оздоровительной направленности физической культуры в учебных заведениях.
43. Реализация межпредметных (интегративных) связей на уроках физической культуры (по выбору – дошкольников, школьников).
44. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.
45. Пути повышения работоспособности школьников средствами физической культуры.
46. Современные тенденции содержания предмета «Физическая культура» В ООУ (по ступеням образования).
47. Методика и критерии оценивания сформированности физической культуры личности в системе физического воспитания (дошкольников, школьников).
48. Реализация принципов дидактики на уроках физической культуры (по ступеням образования).
49. Роль физической культуры в различных педагогических системах.
50. Средства и методы формирования потребностей в ценностях физической культуры у учащихся (по ступеням образования).
51. Материальное оснащение занятий физической культуры в учебных заведениях
52. Рекреативные физкультурные занятия с детьми.
53. Физкультурные досуги и праздники в ДОУ и ООУ, особенности содержания и организации.
54. Особенности организации и методики выполнения домашних заданий и заданий для детей, освобожденных от практических занятий физической культуры.
55. Инновационные педагогические технологии на уроках физической культуры
56. Современные физкультурные технологии на уроках физической культуры
57. Гигиенические основы занятий физической культуры в образовательных учреждениях.
58. Физкультурные мероприятия в режиме дня школьника: содержание и особенности методики.
59. Особенности методики развития способностей детей дошкольного (школьного) возраста с учетом сенситивных периодов физического развития .
60. Формирование поло-ролевого поведения на уроках физической культуры.
61. Проблема гармоничного и всестороннего развития в физическом воспитании.
62. Методика самостоятельной деятельности учащихся в сфере физической культуры и спорта.
63. Методика самоконтроля в процессе физкультурной и спортивной деятельности.
64. Двигательная активность как основной фактор благополучного развития ребенка.
65. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей разных возрастных групп.
66. Значение физического воспитания для формирования у старших школьников готовности к трудовой деятельности.
67. Значение физического воспитания для формирования у старших школьников готовности к выполнению функции отцовства и материнства.
68. Значение физического воспитания для формирования у старших школьников готовности к службе в армии.
69. Формирование у учащихся на уроках физической культуры умений и навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности.
70. Проблема формирования здоровья у детей в процессе физического воспитания.
71. Индивидуализация и дифференциация как факторы повышения эффективности физического воспитания.

*Физическое воспитание учащиеся молодежи*

1. Методика профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи в системе начального и среднего профессионального образования.
2. Сущность неспециального (непрофессионального) физкультурного образования.
3. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
4. Особенности организации физкультурной и спортивной деятельности студентов в вузе.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.

*Спортивная* *деятельность*

1. Спорт как зрелище.
2. Спорт в образе жизни различных групп населения.
3. Роль массового спорта в формировании основных качеств и свойств личности.
4. Школьный спорт в РФ и за рубежом (по выбору).
5. Особенности студенческого спорта в РФ и за рубежом (по выбору).
6. Модификация правил соревнований по базовым видам спорта с учетом возраста занимающихся.
7. Особенности занятий спортом детей.
8. Отбор и ориентация юных спортсменов
9. Особенности спортивной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
10. Организация учебной и тренировочной деятельности по физической культуре в системе общего, начального и среднего профессионального образования (по выбору).
11. Современные технологии развития кондиционных способностей у юных спортсменов.

*Физическая культура взрослых*

1. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
2. Оздоровительное направление физкультурных занятий людей зрелого возраста.
3. Задачи, особенности форм занятий, содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки для разных групп профессий.
4. Методика занятий физическими упражнениями с взрослыми (по выбору – зрелого или пожилого возраста, мужского или женского пола).