**О Б Ъ Е М Н Ы Е Т Р Е Б О В А Н И Я**

**к экзамену по предмету**

**«Теория и методика физической культуры» для студентов направление подготовки: 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «(адаптивная физическая культура)»**

1. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина.
2. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
3. Цель и задачи, решаемые в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач.
4. Средства физического воспитания (общая характеристика).
5. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.
6. Техника физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений.
8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических нагрузок.
9. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.
10. Методы физического воспитания. Их общая систематика и характеристика основных групп методов.
11. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
12. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.
13. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).
14. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод).
15. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.
16. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
17. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).
18. Значение общих социальных принципов в ориентации практики физического воспитания.
19. Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов (обобщенная характеристика).
20. Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания.
21. Принцип наглядности, его реализация в процессе физического воспитания.
22. Принцип доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания.
23. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика).
24. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха, реализация положений в практике физического воспитания.
25. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики, реализация основных положений в практике физического воспитания.
26. Принцип цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания.
27. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, реализация исходных установок в практике физического воспитания.
28. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании, двигательные умения и навыки.
29. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Проблема готовности к обучению.
30. Задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
31. Этап углубленного разучивания двигательного действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
32. Особенности этапа результирующей отработки действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
33. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства и определяющие черты методики воспитания координационных способностей.
34. Силовые способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей.
35. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей. Пути преодоления скоростного "барьера".
36. Выносливость. Типы выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания общей выносливости.
37. Особенности средств и методика воспитания специальной выносливости.
38. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость. Типичные средства и особенности методики воспитания.
39. Возможности и особенности нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.
40. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
41. Структура занятия. Факторы, обуславливающие построение занятия. Основные методические задачи частей занятия и особенности их содержания.
42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
43. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики.
44. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Программно-нормативные основы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
45. Характеристика школьных программ физического воспитания.
46. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.
47. Методика урока физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.
48. Методика урока физической культуры с учащимися среднего школьного возраста.
49. Методика урока физической культуры с учащимися старшего школьного возраста.
50. Учет и контроль процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Оценка успеваемости учащихся на уроке.
51. Особенности методики обучения движениям в школьные годы.
52. Методика воспитания физических качеств в школьные годы.
53. Особенности занятий со школьниками подготовительной и специальной медицинских групп.
54. Задачи и формы внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
55. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня общеобразовательной школы.
56. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе.
57. Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях. Физическая культура в быту студенческой молодежи.
58. Физическая культура в системе НОТ и в быту основных контингентов трудящихся.
59. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
60. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.