

Программа собеседования по направлениям подготовки 49.03.01. «Физическая культура» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры.

1. Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека.
2. Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3. Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4. Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
5. Охарактеризуйте основные средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
6. Что понимается под термином «физическое упражнение» и чем отличается от обычного двигательного действия?
7. Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
8. Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
9. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.
10. Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.
11. Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.
12. Назовите и охарактеризуйте современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и др.). Расскажите об одной из указанных систем.
13. Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
14. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
15. Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
16. Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
17. Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
19. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
20. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
21. Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.
22. Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
23. Особенности обучения новым движениям (правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному»).
24. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
25. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
26. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
27. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
28. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
29. Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.
30. Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).

Раздел 2: Медико-биологические основы физической культуры и безопасность на занятиях физической культурой

1. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания.
2. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5. Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.
6. Что понимается под «правильной осанкой», и с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений?
7. Перечислите принципы здорового образа жизни.
8. Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.
9. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влияние на здоровье человека.
10. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
11. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.
12. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначения основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
13. Физическое развитие человека и его характеристика.
14. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
15. Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждений.
16. Охарактеризуйте основные типы телосложения, какое значение оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.
17. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
18. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
19. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
20. Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.
21. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
22. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
23. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
24. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
25. Общие требования безопасности при проведении занятий по борьбе.
26. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий.
27. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
28. Профилактические меры, исключаяющие возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спорта на открытом воздухе.
29. Правила поведения на водоемах.
30. Требования безопасности на уроках физической культуры.

Раздел 3. Спорт и Олимпийское движение

1. Дайте краткую характеристику спортивной игры «баскетбол».
2. Дайте краткую характеристику спортивной игры «гандбол».
3. Дайте краткую характеристику спортивной игры «волейбол».
4. Дайте краткую характеристику спортивной игры «футбол».
5. Гимнастика как вид спорта (краткая история, виды, основные понятия).
6. Легкая атлетика как вид спорта (краткая история, виды, основные понятия).
7. Туризм его значение. Особенности подготовки и проведения туристических походов со школьниками.
8. Назовите основные технические действия и приемы в баскетболе. Опишите технику выполнения одного из этих действий.
9. Назовите основные технические действия и приемы в гандболе. Опишите технику выполнения одного из этих действий.
10. Назовите основные технические действия и приемы в волейболе. Опишите технику выполнения одного из этих действий.
11. Назовите основные технические действия и приемы в футболе. Опишите технику выполнения одного из этих действий.
12. Назовите виды акробатических упражнений, изучаемых по программе общеобразовательной школы. Опишите технику выполнения одного из этих действий.
13. Назовите виды легкоатлетических упражнений, изучаемых по программе общеобразовательной школы. Опишите технику выполнения одного из этих действий.
14. Назовите виды спортивной борьбы и их особенности.
15. Плавание, его оздоровительное и прикладное значение в жизни человека.
16. Что представляют собой спортивные соревнования? Дайте краткую характеристику основным видам соревнований.
17. Основные правила соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции.
18. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
19. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
20. Основные правила соревнований по метанию малого мяча и гранаты.
21. Основные правила спортивной игры «баскетбол».
22. Основные правила спортивной игры «волейбол».
23. Основные правила соревнований по спортивной (или художественной) гимнастике.
24. Основные правила соревнований по борьбе (на примере одного вида).
25. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, Олимпийские чемпионы.
26. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, Олимпийские чемпионы.
27. Современные Олимпийские игры: их символика и ритуалы.
28. Расскажите о XXII Олимпийских летних играх 1980 года в Москве.
29. Расскажите о XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в Сочи.
30. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.