**Задание по физической культуре**

 **(для всех курсов и направлений подготовки)**

Уважаемые студенты для сдачи **зачета** Вам необходимо дать полный ответ на один из нижеперечисленных вопросов из любого раздела программы и сделать на основе ответа презентацию, затем высылаете на проверку и ответ, и презентацию.

##### Рекомендуемая литература

***Основная***

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. - М.: изд-во РУДН, 1999.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995.

3.Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.

4.Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 1991.

5. Физическая культура: учебное пособие/ под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.

6.Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./ под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999.

***Дополнительная***

1. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента.// Среднее профессиональное образование, 1995 - № 4,5,6; 1996 - № 1,2,3.

2. Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие - М.: изд. Центр "Академия", 2002 г.

3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

4. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.

5. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

6. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАНР-ПРЕСС, 2001.

7. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.

**РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста.

2. Система физического воспитания в современных дошкольных учреждениях (цель, задачи, принципы, методы).

3. Комплексный подход в решении задач физического воспитания.

4. Характеристика средств физического воспитания в ДОУ.

5. Классификация физических упражнений в физическом воспитании дошкольников.

6. Специфическое назначение организационных форм физического воспитания в ДОУ (учебно-воспитательная работа, активный отдых).

7. Специфическое назначение организационных форм физического воспитания в ДОУ (физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, самостоятельная двигательная деятельность, задания на дом).

8. Функции участников контроля за организацией физического воспитания в ДОУ.

9. Методы исследования, используемые в физическом воспитании дошкольников.

10. Нормативные документы, отражающие организацию физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

11. Краткая характеристика современных программ по физическому воспитанию дошкольников.

12. Функции руководителя по физическому воспитанию в ДОУ.

13. Материальная база физического воспитания в ДОУ.

14. Медико-педагогической контроль за организацией физического воспитания в ДОУ.

15. Виды планирования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

16. Основные закономерности физического развития детского организма.

17. Возрастная периодизация дошкольного периода.

18. Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания (взаимосвязь всех видов воспитания в процессе занятий физическими упражнениями).

19. Двигательные умения, двигательные навыки – особенности формирования в дошкольные годы.

20. Этапы обучения двигательным действиям, соотношение методов обучения детей разных возрастных групп.

21. Способы оценки физической подготовленности дошкольников.

22. Способы оценки режима двигательной активности дошкольников.

23. Общие вопросы теории физического воспитания дошкольников.

24. Критерии оценки состояния здоровья дошкольников.

25. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом, нервно-психическом развитии.

26. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия у детей дошкольного возраста.

27. Роль физических упражнений в профилактике нарушения зрения, речи.

28. Принципы, средства и методы закаливания дошкольников.

29. Методы оценки физического развития дошкольников.

30. Определение уровня созревания нервно-психических процессов.

31. Методика диагностики физической подготовленности, ее значение для повышения эффективности процесса физического воспитания дошкольников.

32. Использование тренажерных устройств в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.

33. Нестандартное оборудование в процессе физического воспитания дошкольников.

34. Медико-педагогические наблюдения за проведением физкультурных занятий в детском саду.

35. Технология календарного планирования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

36. Методика изучения двигательной активности детей. Требования к объему движений в зависимости от возраста.

37. Особенности развития ребенка раннего возраста (0-3 лет).

38. Особенности развития ребенка – дошкольника (4-7 лет).

39. Половые особенности дошкольников, их учет при занятиях физическими упражнениями.

40. Основные направления психического развития ребенка (режим дня, развития самосознания, волевых качеств, общения, психических процессов).

41. Физическое воспитание детей раннего возраста.

42. Методика обучения движениям: строевые упражнения.

43. Методика обучения движениям: ходьба, бег.

44. Методика обучения движениям: прыжки.

45. Методика обучения движениям: метание.

46. Методика обучения движениям: упражнения в равновесии, лазание.

47. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

48. Методика обучения подвижным играм.

49. Методика обучения спортивным упражнениям.

50. Методика проведения занятий дошкольным туризмом (экскурсии, прогулки, прогулки-походы).

**РАЗДЕЛ 2. «ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

1. Планирование физкультурного образования учащихся: сущность, содержание, формы и технологии.

2. Концептуальные подходы к построению учебного процесса по физической культуре: характеристика каждого подхода.

3. Характеристика требований государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

4. Характеристика перспективного планирования физкультурного образования школьников.

5. Особенности перспективного планирования в рамках основных концептуальных подходов к построению учебного процесса по физической культуре.

6. Текущее планирование физкультурного образования школьников: сущность, характеристика документов.

7. Оперативное планирование физкультурного образования школьников: сущность, форм и уровни.

8. Организация физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы: сущность, формы и уровни.

9. Характеристика основных законодательных и нормативных актов и документов.

10. Общешкольная организация физкультурного образования учащихся: сущность, функции субъектов управления процессом формирования физического совершенства.

11. Функции учителя физической культуры в общешкольной организации физкультурного образования учащихся.

12. Классификация занятий в физкультурном образовании учащихся.

13. Структура урока физической культуры: уровни, части и элементы.

14. Характеристика организации педагогического общения с учащимися на уроке физической культуры.

15. Методы организации деятельности занимающихся на физкультурном занятии.

**РАЗДЕЛ 3. «РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ» И «КОНТРОЛЬ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ»**

1. Структура двигательной активности учащихся общеобразовательной школы: характеристика основных элементов.

2. Характеристика физической нагрузки и дозируемого отдыха.

3. Сенситивные периоды развития физических качеств.

4. Развитие физических качеств в младшем школьном возрасте.

5. Развитие физических качеств в среднем школьном возрасте.

6. Развитие физических качеств в старшем школьном возрасте.

7. Координационные качества школьников: базовые разновидности, методика совершенствования каждой из них.

8. Обучение двигательным действиям: сущность, структура двигательного действия, методы и этапы обучения.

9. Профилактика нарушений осанки: функциональное назначение осанки, причины ее нарушения, методика формирования правильной осанки.

10. Профилактика нарушений свода стопы: назначение мышц стопы, характеристика видов стопы, методика профилактики плоскостопия у школьников.

11. Совершенствование дыхательных возможностей школьников: функции правильного дыхания, дыхательные упражнения.

12. Профилактика нарушений зрения: гигиенические правила и общие мероприятия по профилактике утомления глаз, глазодвигательная гимнастика и точечный массаж.

13. Современные подходы к контролю в физкультурном образовании учащихся.

14. Сущность и содержание предварительного, текущего и итогового контроля в физкультурном образовании школьников.

15. Контроль за физкультурной деятельностью учащихся: характеристика основных методов.

16. Контроль за деятельностью преподавателя: критерии и методики оценки собственно педагогических способностей учителя.

17. Контроль за физкультурным обучением в целом: характеристика показателей интегральной физкультурной деятельности в школе.

18. Структура и содержание педагогического анализа урока по физической культуре.

19. Пульсометрия: характеристика сущности, описание методики и структура анализа.

20. Определение общей и моторной плотности урока.

**РАЗДЕЛ 4. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В НАЧАЛЬНОМ, СРЕДНЕМ И ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

1. Характеристика ведущих форм физкультурно-спортивной деятельности учащихся ПТУ.

2. Особенности организации учебного процесса в ПТУ.

3. Особенности методики ППФП учащихся ПТУ.

4. Контроль в физкультурном образовании учащихся ПТУ.

5. Характеристика технологии планирования студентов ССУЗов.

6. Дидактические блоки содержания физкультурного образования студентов ССУЗов.

7. Основные разделы учебного материала по физической культуре студентов ССУЗов.

8. Особенности методики занятий со специальной медицинской группой студентов ССУзов.

9. Внеучебные занятия как средство оптимизации физкультурного образования.

10. Определение содержания ППФП студентов ССУЗов с учетом профессионально важных свойств и качеств специалистов.

**РАЗДЕЛ 5. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

1. Цель и задачи физкультурного образования студентов вузов.

2. Характеристика содержания физкультурного образования студентов вузов.

3. Характеристика основных разделов учебного материала по физической культуре.

4. Формы и документы планирования физкультурного образования студентов.

5. Содержание работы кафедры физического воспитания в вузе (учебно-методическая, научно-исследовательская).

6. Организационная структура кафедры физического воспитания.

7. Критерии распределения студентов по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное.

8. Содержание работы спортивного клуба вуза.

9. Характеристика оптимальной величины двигательной активности студентов.

10. ППФП студентов и ее основные характеристики.

**РАЗДЕЛ 6. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

2. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).

3. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика:

• оздоровительная ходьба;

• оздоровительный бег;

• оздоровительное плавание;

• передвижение (ходьба) на лыжах;

• езда на велосипеде;

• прыжки со скакалкой.

4. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика:

• аэробика;

• ритмическая гимнастика;

• шейпинг;

• калланетика;

• аквааэробика;

• дыхательная гимнастика.

5. Основы построения оздоровительной тренировки.

6. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

7. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.