**31 ФК ОП .07 Теория и история физической культуры и спорта**

**Теория (вопросы для ознакомления)**

**Тема 1.** Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни. Адекватная физическая нагрузка.

**Тема 2.** Личная гигиена как фактор здоровья. Гигиенические требования к спортивной одежде

**Тема 3.** Закаливание организма.

**Тема 4**. Оздоровительная эффективность утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе. Дыхание при выполнении физических упражнений.

**Тема 5.** Профилактика заболеваний средствами физической культуры.

**Тема 6.** Влияние физических упражнений на осанку. Основы регулирования массы тела.

**Тема 7.** Физическая культура как общественное явление.

Физическое воспитание. Физическое образование. Физическое развитие.

**Тема 8**. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.

**Тема 9**. Классификация, форма и содержание физических упражнений.

**Тема 10**. Понятия: техника движений, основа, ведущее звено, детали техники.

**Тема 11**. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, общепедагогические методы физического воспитания.

**Тема 12** . Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности.

**Тема 13**. Принцип доступности. Принцип прогрессирования.

**Тема 14** . Общая характеристика двигательных умений и навыков (основные понятия, закономерности формирования). Структура процесса обучения двигательным действиям.

**Тема 15** . Теоретические основы развития физических качеств..

**Тема 16 .** Виды контроля.

**Тема 17.** Характеристика основных направлений физической культуры.

Понятие о тренировочном процессе. Его содержание, структура.

**Тема 18** . Урок как основная форма организации физической культуры в школе. Структура урока.

**Тема 19 .** Вводная гимнастика. Физкультминутки. Динамическая пауза. Спортчас.

**Тема 20**. Международное движение по отдельным видам спорта. Международное рабочее спортивное движение. Международное студенческое спортивное движение. Проблемы современного олимпийского движения.

**Тема 21.** Первые Олимпийские игры в Древней Греции. Олимпийские игры от зарождения до упадка.

**Тема 22.** Возрождение олимпийского движения и функционирование настоящее время. Пьер де Кубертен – инициатор возрождения Олимпийских игр современности. Первые игры современности. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.

**Тема 23.** Участие советских спортсменов в Олимпийских играх. Олимпиада – 1980 г. в Москве.

**Тема 24.** Олимпийская Хартия – свод законов и правил проведения Олимпийских игр. Международный Олимпийский комитет. Талисманы, эмблемы, символы Олимпийских игр разных стран мира.

**Практическая часть**

1. Доклад (2-5стр.) «Физическая подготовка. Физическое совершенство. Спорт».
2. Доклад (2-5стр.) «Характеристика физических качеств человека: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота».
3. Доклад (2-5стр.) «Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль».

**Подготовленный теоретический и практический материал отправить на эл. почту.**

**Экзамен:** 6 семестр

**Преподаватель:** Гостренко Татьяна Викторовна

**Эл.почта:** tanya.gostrenko97@mail.ru