**ВОПРОСЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическая подготовка; физическая подготовленность*;* физическое развитие; физкультурное движение; спорт).
3. Понятие о системе физического воспитании и её структуре.
4. Задачи физического воспитания.
5. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
6. Специфические и общекультурные функции физической культуры.
7. Понятие о формах физической культуры и их классификация.
8. Классификация физических упражнений.
9. Понятие о технике физических упражнений.
10. Характеристика методов физического воспитания.
11. Характеристика принципов физического воспитания.
12. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
13. Характеристика средств физического воспитания.
14. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
15. Сила и основы методики её воспитания.
16. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
17. Выносливость и методика её воспитания.
18. Гибкость и методика её совершенствования.
19. Ловкость и методика её развития.
20. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями.
21. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
22. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия).
23. Структура урока физической культуры.
24. Методы организации занимающихся на уроке.
25. Методы оценки эффективности урока физической культуры (хронометраж и пульсометрия).
26. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
27. Характеристика документов планирования по физическому воспитанию.
28. Педагогический контроль в физическом воспитании его виды и методы.
29. Особенности физического воспитания людей пожилого возраста.
30. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
31. Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.
32. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.
33. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
34. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
35. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.
36. Классификация видов спорта.
37. Социальные функции спорта.
38. Основные направления в развитии спортивного движения.
39. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.
40. Средства спортивной тренировки.
41. Методы спортивной тренировки.
42. Характеристика принципов спортивной тренировки.
43. Виды подготовки спортсменов и их характеристика.
44. Построение спортивной тренировки (виды и структура тренировочных циклов).
45. Спортивная тренировка как многолетний процесс, стадии спортивной тренировки.
46. Технология планирования в спорте. Характеристика документов планирования в спорте.
47. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
48. Спортивной отбор в процессе многолетней подготовки.
49. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
50. Контроль функционального состояния спортсмена. Принципы физиологического тестирования в спорте.
51. Понятие психорегуляция в спорте. Методы психорегуляции. Психорегулирующая тренировка.
52. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.

Физиологическая характеристика процесса врабатывания.

1. Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции.
2. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.
3. Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Основные черты социального института физической культуры и спорта.
6. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры. Области исследований в сфере физической культуры и спорта.
7. Методы и методология научного исследования. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.
8. Педагогический эксперимент (разновидности, методика проведения, требования к формированию экспериментальной выборки). Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.
9. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена
10. Система физического образования П.Ф.Лесгафта.
11. Российское законодательство по физической культуре и спорту.
12. Принципы спортивного права.
13. Преступление в сфере физической культуры и спорта.
14. Содержание спортивного менеджмента.
15. В.С. Пирусский – основатель физического воспитания в Сибири.
16. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений: особенности функционирования, виды физкультурно-спортивных услуг.
17. Педагогическая культура спортивного педагога.
18. Характеристика профессионально-педагогических умений спортивного педагога.

**Практические задания для государственного экзамена**

1. Обработать протокол хронометрирования урока физической культуры и определить моторную и общую плотность урока.
2. Обработать протокол пульсометрии урока физической культуры и построить график физиологической кривой физической нагрузки.
3. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (легкая атлетика) для учащихся младших классов.
4. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (гимнастика с основами акробатики) для учащихся младших классов.
5. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (лыжная подготовка) для учащихся младших классов.
6. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (гимнастика с элементами акробатики) для учащихся средних классов.
7. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (лыжная подготовка) для учащихся средних классов.
8. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (спортивные игры) для учащихся средних классов.
9. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (легкая атлетика) для учащихся средних классов.
10. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (гимнастика с элементами акробатики) для учащихся старших классов.
11. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (лыжная подготовка) для учащихся старших классов.
12. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (спортивные игры) для учащихся старших классов.
13. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (легкая атлетика) для учащихся старших классов.
14. Составить методическую разработку по обучению технике физического упражнения из раздела программы по физической культуре (плавание) для учащихся старших классов.
15. Разработать план-график учебного процесса на учебный год для учащихся младших классов на основе программы по физической культуре.
16. Разработать план-график учебного процесса на учебный год для учащихся средних классов на основе программы по физической культуре.
17. Разработать план-график учебного процесса на учебный год для учащихся старших классов на основе программы по физической культуре.
18. Разработать тематический план (план на учебную четверть) для учащихся младших классов на основе программы по физической культуре.
19. Разработать тематический план (план на учебную четверть) для учащихся средних классов на основе программы по физической культуре.
20. Разработать тематический план (план на учебную четверть) для учащихся старших классов на основе программы по физической культуре.
21. Разработать план-конспект урока физической культуры для учащихся младших классов на основе тематического плана на основе программы по физической культуре.
22. Разработать план-конспект урока физической культуры для учащихся средних классов на основе тематического плана на основе программы по физической культуре.
23. Разработать план-конспект урока физической культуры для учащихся старших классов на основе тематического плана.
24. Сформировать порядок действий по созданию новой физкультурно-спортивной организации (ФСО).
25. Оформить контракт (трудовой договор) о трудовой деятельности спортсмена-профессионала.
26. Сформировать модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом в России.
27. Составить управленческий документ по физкультурно-спортивной организации (ФСО) (приказ, распоряжение, служебная записка).
28. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях (см. Приложение 1).
29. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке» (см. Приложение 2).
30. Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды (см. Приложение 3).
31. Приведите 6-8 примеров правильной терминологической записи в соответствии с формулой общеразвивающих упражнений.
32. Составьте расписание игр по волейболу для 11 команд. Способ розыгрыша с выбыванием после первого поражения.
33. Составьте расписание игр по футболу для 5 команд. Способ розыгрыша круговой.
34. Составьте расписание игр по баскетболу для 8 команд. Способ розыгрыша с выбыванием после второго поражения.
35. Составьте «Положение о соревнованиях» по легкой атлетике на первенство школьников городского района.