

## **Вопросы для подготовки к теоретической части вступительного испытания по физической культуре и к педагогическому собеседованию**

1. Понятие о физической культуре личности.
2. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
3. Физическое воспитание. Цель и задачи физического воспитания.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказание 1-ой помощи при травмах.
5. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
6. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Приемы самоконтроля.
7. Закаливание, правила закаливания, закаливающие процедуры.
8. Утомление и его признаки при занятиях физическими упражнениями, профилактика утомления.
9. Режим дня. Основы организации двигательного режима. Гипо- и гипердинамия.
10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
11. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.
12. Правила выполнения утренней гимнастики.
13. Правильная осанка. Значение ее в жизнедеятельности человека. Определение правильной осанки.
14. Гибкость и методика ее развития. Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости? Как определить степень развития гибкости?
15. Ловкость и методика ее развития. Какие упражнения рекомендуются для развития ловкости? Как определить степень развития ловкости?
16. Быстрота и методика ее развития. Какие упражнения рекомендуются для развития быстроты? Как определить степень развития быстроты?
17. Выносливость и методика ее развития. Какие упражнения рекомендуются для развития выносливости? Как определить степень развития выносливости?
18. История развития современных Олимпийских игр.
19. Олимпийское движение, традиции, правила (олимпийский флаг, олимпийский огонь, олимпийская символика, олимпийский девиз).
20. История развития Олимпийских игр древности.

21. Понятия «здоровый образ жизни», «личная гигиена», «физическая культура», «спорт», «активный отдых», «физическое развитие», «тренированность».

22. Двигательные действия. Методика обучения двигательным действиям.

23. Основные формы и виды физических упражнений.

24. Рациональное питание. Витамины. Авитаминоз и гипервитаминоз.

25. Режимы работы мышц.

26. Базовые виды спорта школьной программы (легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжный спорт, плавание).