

**29.01.**

**гр. ФОТ-19/2**

**Дисциплина: Теория и методика физической культуры.**

**Экзамен.**

### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Дайте характеристику понятия сила, содержания форм проявления и возрастных периодов воспитания качества силы.
2. Раскройте содержание средств, методов, методических приемов воспитания качества силы в процессе уроков физической культуры. Охарактеризуйте факторы, определяющие развитие силы.
3. Дайте характеристику понятия выносливость, содержания видов выносливости и возрастных периодов воспитания выносливости.
4. Раскройте содержание средств, методов, методических особенностей воспитания выносливости. Дайте характеристику факторов, определяющих степень воздействия упражнений при развитии выносливости.
5. Дайте характеристику понятия быстрота, форм проявления и возрастных периодов воспитания быстроты.
6. Раскройте содержание средств, методов, методических приемов воспитания качества быстроты в общеобразовательной школе. Охарактеризуйте факторы, определяющие развитие быстроты.
7. Дайте характеристику понятия координационные способности (ловкость), форм проявления ловкости и возрастных периодов воспитания ловкости.
8. Раскройте содержание средств, методов, методических приемов воспитания качества ловкости в общеобразовательной школе. Дайте характеристику факторов, определяющих развитие ловкости.
9. Дайте характеристику понятия гибкость, видов гибкости и возрастных периодов воспитания гибкости.
10. Раскройте содержание средств, методов, методических приемов воспитания качества гибкости в общеобразовательной школе. Дайте характеристику факторов, определяющих развитие гибкости.
11. Разработайте комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости для юношей 10-х классов.
12. Разработайте комплекс физических упражнений, направленных на развитие координационной выносливости при изучении раздела волейбола в 6 классе.
13. Разработайте комплекс физических упражнений, направленных на развитие качества быстроты у учащихся 3 классов на уроках легкой атлетики.
14. Разработайте комплекс физических упражнений, направленных на развитие качества ловкости у учащихся 4 классов на уроках подвижных игр.
15. Разработайте комплекс физических упражнений для учащихся 2 класса, направленный на развитие гибкости.

**Источники:** 1. Учебник – Теория и методика физического воспитания и спорта / авторы Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – **глава 7.**

Ссылка: [https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_i\\_sport1.pdf](https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sport1.pdf)

С уважением, декан ФФКиС ЗабГУ, к.пед.н., доцент, Геберт Виталий Климентьевич  
[gebertvk@mail.ru](mailto:gebertvk@mail.ru) тел. раб. 8 (302-2) 32-30-97; тел. сот. 8-924-378-94-91