**Примерные вопросы**

**для подготовки к вступительным испытаниям**

**по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования (в области физкультурно-оздоровительной деятельности)»**

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование каких двигательных действий?

2. Чем характеризуется физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности?

3. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

5. Что является главной причиной нарушения осанки?

6. Чему способствует соблюдение режима дня?

7. Под силой как физическим качеством понимается…

8. Под быстротой как физическим качеством понимается…

9. Выносливость человека не зависит от...

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является…

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к…

14. Для воспитания быстроты используются…

15.Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики?

16. Что определяет техника безопасности?

17. Что такое адаптация?

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это…?

20. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы?

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это…?

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это…?

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это…?

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это…?

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это…?

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это…?

27.Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это…?

28. Назовите основные физические качества человека?

29. Назовите элементы здорового образа жизни?

30. Укажите, что понимается под закаливанием?

31. Что обеспечивает страховка при занятиях физической культурой?

32. Первая помощь при обморожении.

33. Какой вид физической подготовки обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление?

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости?

35. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы?

36. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей?

37. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей?

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …

39. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

40. Чем характеризуется правильное дыхание?

41. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что…

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…

44. Освоение двигательного действия следует начинать с …

45. В какой сфере специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются?

46. Укажите, чем характеризуется утомление?

47. Основными показателями физического развития человека являются…?

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела какие рекомендуется применять упражнения?

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела какие рекомендуется применять упражнения?

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы.