

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.06.2025 06:51:16
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Общая теория спорта и технология спортивной подготовки,

1 семестр

Код, направление подготовки	49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Темы контрольных работ :

- 1. Общая характеристика вида спорта**
2. Тенденции развития вида спорта
3. Формы организации тренировки в виде спорта
4. Основные принципы тренировки в виде спорта
5. Средства тренировки в виде спорта
6. Техника и обучение ей в виде спорта
7. Контроль в виде спорта
8. Внетренировочные и внесоревновательные средства в виде спорта

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Спортивные достижения и тенденции их развития. Тенденции развития вида спорта.
2. Средства спортивной тренировки. Тренировочные и внутренировочные средства подготовки спортсменов.
3. Методы спортивной тренировки. Методы обучения.
4. Тактическая подготовка в спорте. Значение тактики в виде спорта. Индивидуальная и командная тактика.
5. Физическая подготовка в спорте. Значение физической подготовки в виде спорта. Основные направления физической подготовки в виде спорта.
6. Психологическая подготовка в спорте. Значение психологической подготовки в виде спорта. Направления подготовки.
7. Техническая подготовка в спорте. Значение технической подготовки в виде спорта.
8. Интегральная подготовка в спорте. Значение интегральной подготовки в виде спорта.
9. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура многолетнего процесса спортивной тренировки. Цели и задачи этапа начальной подготовки. Цели и задачи этапа ранней специализации. Цели и задачи этапа углубленной специализации. Цели и задачи этапа спортивного совершенствования.
10. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах.
11. Технология планирования в спорте. Стандарт спортивной подготовки. Программа. Перспективное планирование. Годовое планирование. Построение макро-цикла. Построение мезоцикла. Построение микроцикла
12. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Физиологический контроль. Биомеханический контроль. Биохимический контроль. Педагогический контроль

13. Особенности оперативного, текущего и этапного контроля в виде спорта.
14. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса воспроизведения упражнения. Понятие о "нагрузке" как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее "внешняя" и "внутренняя" стороны, объем и интенсивность. Проблема обобщенной (интегральной) оценки параметров нагрузок, задаваемых в процессе физического воспитания.
16. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений
Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнения. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Обусловленность отдыха предшествующей нагрузкой и зависимость эффекта нагрузки от отдыха; зависимость уровня оперативного восстановления работоспособности после нагрузки от продолжительности и характера интервалов отдыха между нагрузками. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физического воспитания.
17. Классификация физических упражнений в виде спорта
18. Общая характеристика физических качеств. Вклад физических качеств в обеспечении спортивного результата в виде спорта.
19. Сила и методика ее развития в виде спорта. Факторы, определяющие проявление силы. Виды силовых способностей.
20. Быстрота и методика ее развития в виде спорта. Проявления быстроты
21. Выносливость и методика ее развития в виде спорта. Факторы, лимитирующие развитие выносливости.
22. Координационные и методика развития в виде спорта. Разновидности координационных способностей
23. Гибкость и методика ее развития в виде спорта. Гибкость и подвижность в суставах. Активная и пассивная гибкость.
24. Введение в теорию спорта. Возникновение и состояние современного спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Система подготовки в спорте. Социальные функции спорта.
25. Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.
26. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Внетренировочные факторы в подготовке спортсмена