

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 06:55:10  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

### ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

#### В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА, 8 СЕМЕСТР

Код, направление подготовки	49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ 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

#### Этап: проведение промежуточного контроля успеваемости по дисциплине

##### 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 макроцикла. 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 спорте.
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.
25. Классификация видов спорта. Система подготовки в спорте. Социальные функции спорта.
26. Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.
27. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Внетренировочные факторы в подготовке спортсмена.