

УТВЕРЖДАЮ:
Зам.директора по УР
Арсеньева Е.В. _____
« ___ » _____ 20 ___ г.

**Экзаменационные вопросы по предмету
Основы спортивной тренировки
III курс, VI семестр**

1. Предмет спортивной тренировки, связь с другими дисциплинами.
2. Место спортивной тренировки в системе физической культуры.
3. Структурные компоненты спортивной тренировки.
4. Управление и планирование в спортивной тренировки.
5. Социальные функции спорта.
6. Организация и проведение соревнований. Основная документация : положение, планирование, заявки. Медицинское обеспечение
7. Соотношение понятий: «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка».
8. Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
9. Оптимальные сроки начала спортивной специализации юных спортсменов (в разных видах спорта).
10. Средства спортивной тренировки (основные и вспомогательные).
11. Классификация физических упражнений, применяемых в спортивной тренировке.
12. Взаимосвязь и отношение понятий: «метод», «методический прием», «средства» спортивной тренировки.
13. Классификация методов спортивной тренировки. Требования к выбору методов.
14. Характеристика равномерного метода (назначение, содержание, варианты, методические особенности).
15. Характеристика переменного метода (назначение, содержание, варианты, методические особенности).
16. Характеристика повторного метода (назначение, содержание, варианты, методические особенности).
17. Характеристика интервального метода (назначение, содержание, варианты, методические особенности).
18. Характеристика игрового и соревновательного методов (назначение, содержание, варианты, методические особенности).
19. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (назначение, содержание, варианты, методические особенности).
20. Принцип направленности к высшим достижениям и углубленной специализации.
21. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.
22. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
23. Принцип постепенного увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
24. Принцип волнообразной динамики нагрузок;
25. Принцип цикличности тренировочного процесса.
26. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

27. Физическая нагрузка (понятие) и способы ее регулирования в спортивной тренировке.
28. Классификация нагрузки в спортивной тренировке.
29. Структура многолетней тренировки
30. Типы интервалов отдыха. Зависимость динамики работоспособности от соотношения физической нагрузки и отдыха.
31. Методика построения тренировочного занятия.
32. Техническая подготовка спортсмена (задачи, содержание).
33. Критерии технического мастерства.
34. Методические приемы, используемые в процессе освоения и совершенствования технического мастерства спортсменов.
35. Систематизация и классификация видов спорта.
36. Стадии процесса становления и совершенствования технического мастерства.
37. Системные связи в содержании физической подготовки спортсменов.
38. Виды физических способностей спортсменов, их взаимосвязь.
39. Силовые способности (понятие, формы проявления, измерение, факторы, влияющие на проявление).
40. Средства и методы развития силовых способностей.
41. Скоростные способности (понятие, формы проявления, измерение, факторы, влияющие на проявление).
42. Средства и методы развития скоростных способностей.
43. Скоростно-силовые способности, средства и методы их развития.
44. Гибкость (понятие, факторы, влияющие на проявление, средства и методы ее развития).
45. Координационные способности, средства и методы их развития.
46. Выносливость (понятие, виды, измерение, факторы, влияющие на проявление).
47. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
48. Перенос физических способностей.
49. Тактическая подготовка спортсмена (задачи, виды, методы).
50. Структура тактической подготовки.
51. Особенности содержания тактической подготовки в разных видах спорта.
52. «Психологическая подготовка», «ментальный тренинг» и «психодиагностика» (содержание понятий).
53. Основные виды и структура психологической подготовки.
54. Построение тренировочного занятия (задачи, структура, содержание).
55. Построение микроцикла спортивной тренировки (задачи, типы, особенности содержания).
56. Построение мезоцикла спортивной тренировки (задачи, типы, особенности содержания).
57. Построение макроцикла спортивной тренировки (задачи, типы, особенности содержания).
58. Общая характеристика периодов спортивной тренировки (задачи, особенности содержания, динамика нагрузки).
59. Планирование спортивной тренировки (виды, содержание, документы).
60. Технология составления индивидуального плана тренировки на один месяц.
61. Функции педагогической диагностики и контроля. Средства педагогического контроля.
62. Значение учета. Виды и документы учета.
63. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов.