УТВЕРЖДАЮ:
Зам.директора по УР
Арсеньева Е.В.___ _____
«___»_____20___г.

Экзаменационные вопросы по предмету
Избранный вид спорта «Спортивно – оздоровительный туризм»
3 курс, VI семестр.

1. Понятие техники и тактики. Задачи, средства и методы технической и тактической подготовки.
2. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка.
3. Общие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
4. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
5. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
6. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
7. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.
8. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
9. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
10. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
11. Определение уровня технической и тактической подготовки туриста.
12. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
13. Возникновение и развитие избранного вида спорта. Характеристика исторических этапов развития, Выдающиеся личности. Основные соревнования.
14. Понятия «общетуристская подготовка» и «специальная туристская подготовка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
15. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы: положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
16. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.
17. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
18. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере

избранного вида спорта).
19. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки.
20. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.
21. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
22. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
23. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
24. Терминология в избранном виде спорта.
25. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связке другими видами подготовки.
26. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.
27. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
28. Особенности психологической подготовки туриста.
29. Особенности интегральной подготовки в спортивном туризме.
30. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
31. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
32. Переходный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
33. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
34. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
35. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта их влияние на развитие вида спорта.
36. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
37. Методика и правила проведения различных туристских игр, конкурсов, и викторин для детей и взрослых.
38. Ошибки при прохождении этапа «Навесная переправа». Основные приёмы и средства их устранения.
39. Ошибки при прохождении этапа «Параллельная переправа». Основные приёмы и средства их устранения
40. Ошибки при прохождении этапа «Вязка узлов». Основные приёмы и средства их устранения
41. Ошибки при прохождении этапа «Маятник». Основные приёмы и средства их устранения
42. Ошибки при прохождении этапа «Конверт». Основные приёмы и средства их устранения
43. Ошибки при прохождении этапа «Бабочка». Основные приёмы и средства их устранения
44. Ошибки при прохождении этапа «Ориентирование». Основные приёмы и средства их устранения
45. Организация и проведение вида туристский поход.
46. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма.
47. Организация и проведение соревнований по технике лыжного туризма.

48. Организация и проведение соревнований по технике горного туризма.
49. Обучение технике и тактике преодоления естественных препятствий: подъёма, спуска, траверса, гребней, карнизов.
50. Обучение технике и тактике преодоления естественных препятствий: водных.
51. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
52. Система спортивной тренировки.
53. Структура спортивной тренировки.
54. Круговой метод развития физических качеств.
55. Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов.
56. Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами.
57. Система подготовки юных туристов.
58. ОФП и СФП туристов. Задачи, средства.
59. Отчет о спортивном походе. Перечень документов.
60. Обязанности руководителя спортивного похода.
61. Обязанности заместителя руководителя спортивного похода.
62. Обязанности завхоза в туристском походе.
63. Ведение дневника в туристском походе.
64. Методика построения спортивной тренировки с юными туристами разных возрастных групп.
65. Особенности основного периода годового тренировочного цикла в спортивном туризме.
66. Методические основы спортивной тренировки.
67. Питание в спортивном походе.
68. Содержание подготовительного периода годового тренировочного цикла в спортивном туризме.
69. Содержание переходного периода годового тренировочного цикла в спортивном туризме.
70. Подготовка к туристскому походу. Необходимые действия и документы.
71. Подготовка туристских слетов. Содержание конкурсной программы.
72. Методика оценки результатов соревнований по спортивным походам.