|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  …………………...Н.И.Филимонова  «20» октября 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

(осенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Теория спорта как научная дисциплина.
2. Определение основных понятий теории спорта (спорт, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена, спортивное движение и др.).
3. Методы научного исследования в теории спорта. Общелогические методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, опрос, метод экспертных оценок и др.).
4. Спорт как социальное явление. Основные тенденции развития спорта в современных условиях.
5. Социальные и специфические функции спорта.
6. Программа развития физического культуры и спорта в Республике Беларусь.
7. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта (по Л. П. Матвееву).
8. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.
9. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Методы спортивного отбора.
10. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.
11. Основные понятия теории спортивной подготовки (подготовка, подготовленность, тренировка, тренированность и др.).
12. Характеристика и сущность принципа направленности к высшим достижениям.
13. Характеристика и сущность принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
14. Характеристика и сущность принципа непрерывности тренировочного процесса.
15. Характеристика и сущность принципа цикличности тренировочного процесса.
16. Характеристика и сущность принципа единства постепенности и предельности в наращивании нагрузок.
17. Характеристика и сущность принципа волнообразности динамики нагрузок.
18. Виды (стороны) подготовки спортсмена и их взаимосвязь.
19. Характеристика физической подготовки в спорте. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
20. Основные правила и методы направленного развития гибкости спортсмена. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия.
21. Основные правила и методические приемы направленного развития координационных способностей спортсменов. Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия.
22. Средства и методы направленного развития скоростных способностей. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре

тренировочного занятия.

1. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных видах спорта.
2. Средства и методы направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия.
3. Определение понятия «спортивная техника» и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
4. Определение понятия «спортивная тактика». Виды спортивной тактики. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
5. Характеристика психологической подготовки в спорте. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
6. Характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, и

макроструктура).

1. Тренировочное задание как исходный элемент спортивной тренировки. Классификация тренировочных заданий.
2. Теория спортивных соревнований. Общая схема и признаки спортивного соревнования.
3. Особенности современной системы спортивных соревнований. Эффективность различных способов проведения соревнований.
4. Спортивные достижения. Факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений.
5. Условия усложнения и условия облегчения соревнований.
6. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) средств спортивной подготовки.
8. Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.
9. Обще-подготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.
10. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.
11. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) методов спортивной подготовки.
12. Метод строго регламентированного упражнения, особенности его использования в спортивной подготовке. Разновидности метода, используемые в технической и физической подготовке.
13. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.
14. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
15. Характеристика этапа предварительной подготовки.
16. Характеристика этапа начальной специализации.
17. Характеристика этапа углубленной специализации
18. Характеристика этапа спортивного совершенствования.
19. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
20. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
21. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
22. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
23. Учет в процессе спортивной тренировки.
24. Планирование учебно-тренировочного процесса.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

(осенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Постройте одноцикловой макроцикл.
2. Постройте двухцикловой макроцикл.
3. Постройте трехцикловой макроцикл.
4. Постройте строенный макроцикл.
5. Постройте сдвоенный макроцикл.
6. Постройте мезоцикл подготовительного периода.
7. Постройте мезоцикл соревновательного периода.
8. Постройте вариант базового мезоцикла.
9. Постройте вариант втягивающего мезоцикла.
10. Изобразите графически примерное соотношение средств ОФП и СФП в процессе многолетней спортивной подготовки.
11. Изобразите графически реакцию на нагрузку (одинаковую по объему и интенсивности) спортсменов различной квалификации.
12. Изобразите графически логистическую кривую динамики спортивных достижений в историческом аспекте (по Л.П. Матвееву, 1991 г.).
13. Составьте примерную структуру многолетней подготовки спортсмена (этапы, стадии, группы обучения в спортшколе).
14. Нарисуйте условную схему «волн» динамики объема нагрузок (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2001 г.).
15. Изобразите графически условный уровень спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсмена.
16. Составьте дневник тренировки спортсмена, указав основные разделы.
17. Составьте групповой годичный план тренировки.
18. Представьте классификацию тренировочных занятий по уровню соотношения цели и нагрузки.
19. Представьте классификацию видов спорта.
20. Представьте в виде схемы факторы, определяющие возможность воспитания мастера спорта международного класса (по Г.С.Туманяну, 1984 г.).
21. Изобразите графически этапы развития спортивной формы и соответствующие им периоды годичного цикла тренировки.
22. Представьте в виде схемы основные средства спортивной тренировки.
23. Представьте в виде схемы основные методы спортивной тренировки.
24. Изобразите схематически компоненты тренировочно-соревновательной подготовки.
25. Представьте в виде схемы уровни многолетней подготовки спортсмена.
26. Представьте в виде схемы функции спорта.
27. Представьте в виде схемы структуру социальной практики спорта.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК: протокол № 7 от 30.10.2024

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК И.А. Ножка