|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  …………………...Н.И.Филимонова  «30» октября 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(осенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Соревновательная деятельность и ее особенности.
2. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений.
3. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
4. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Средства спортивной тренировки.
6. Методы спортивной тренировки.
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
8. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.
9. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.
10. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.
11. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки.
12. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
13. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки.
14. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
15. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки.
16. Организационные аспекты отбора.
17. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.
18. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.
19. Методика воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта.
20. Методика воспитания силы в избранном виде спорта.
21. Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта.
22. Методика воспитания гибкости в избранном виде спорта.
23. Методика развития координационных способностей в избранном виде спорта.
24. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
25. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности.
26. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов.
27. Средства и методы овладения тактическими действиями в избранном виде спорта.
28. Факторы, при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.
29. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру.
30. Типы мезоциклов и особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.
31. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.
32. Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обусловливающие структуру микроциклов тренировки.
33. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
34. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле.
35. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства.
36. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование.
37. Моделирование в системе управления.
38. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки.
39. Система контроля. Корректировка и принятие решений.
40. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки.
41. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах.
42. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.
43. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.
44. Факторы, обусловливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов.
45. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов.
46. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.

(*Форма проведения аттестации — смешанная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 30.10.2024

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.И.Берташ