|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ………………………. Н.И.Филимонова  «23» февраля 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ТЕОРИЯ СПОРТА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Общая характеристика спорта. Спорт в узком и широком понимании.
2. Развитие спорта в Республике Беларусь: тенденции, проблемы.
3. Характеристика основных направлений спортивного движения.
4. Классификация видов спорта (по Л. П. Матвееву).
5. Социальные функции спорта.
6. Специфические функции спорта.
7. Методы научного исследования в теории спорта.
8. Система тренировочно-соревновательной подготовки и характеристика ее компонентов.
9. Спортивные достижения. Факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений.
10. Тенденции развития спортивных достижений.
11. Значение соревнований в спорте. Виды соревнований и их характеристика.
12. Условия усложнения и условия облегчения соревнований.
13. Цели и задачи спортивной тренировки.
14. Средства спортивной тренировки.
15. Методы спортивной тренировки.
16. Метод строго регламентированного упражнения.
17. Принципы спортивной тренировки.
18. Тренировочные эффекты.
19. Характеристика спортивно-технической подготовки.
20. Состав ошибок, возникающих в процессе технической подготовки.
21. Характеристика спортивно-тактической подготовки.
22. Характеристика физической подготовки.
23. Характеристика психической подготовки.
24. Классификация средств и методов психологической подготовки (по А.В. Родионову).
25. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
26. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности.
27. Показатели определяющие тренировочные нагрузки.
28. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
29. Методические положения процесса многолетней подготовки спортсмена.
30. Характеристика этапа предварительной подготовки.
31. Характеристика этапа начальной специализации.
32. Характеристика этапа углубленной специализации.
33. Характеристика этапа спортивного совершенствования.
34. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
35. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
36. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
37. Период фундаментальной подготовки.
38. Период основных соревнований.
39. Документы перспективного планирования.
40. Документы текущего планирования.
41. Документы оперативного планирования.
42. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
43. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
44. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
45. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
46. Контроль факторов внешней среды.
47. Учет в процессе спортивной тренировки.
48. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
49. Этапы спортивного отбора.
50. Классификация учебно-тренировочных занятий.

(*Форма проведения аттестации — письменная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ТЕОРИЯ СПОРТА»

для студентов 4курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2023/2024 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. Постройте варианты соревновательного периода (4 мезоцикла, 6 мезоциклов).
11. Изобразите графически примерное соотношение средств ОФП и СФП в процессе многолетней спортивной подготовки.
12. Изобразите графически реакцию на нагрузку (одинаковую по объему и интенсивности) спортсменов различной квалификации.
13. Изобразите графически логистическую кривую динамики спортивных достижений в историческом аспекте (по Л.П. Матвееву, 1991 г.).
14. Составьте примерную структуру многолетней подготовки спортсмена (этапы, стадии, группы обучения в спортшколе).
15. Нарисуйте условную схему «волн» динамики объема нагрузок (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2001 г.).
16. Изобразите графически условный уровень спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсмена.
17. Составьте дневник тренировки спортсмена, указав основные разделы.
18. Составьте групповой годичный план тренировки.
19. Представьте классификацию тренировочных занятий по уровню соотношения цели и нагрузки.
20. Представьте классификацию видов спорта, представляющих собой высокую двигательную деятельность.
21. Представьте в виде схемы основные направления в развитии спортивного движения.
22. Изобразите графически этапы развития спортивной формы и соответствующие им периоды годичного цикла тренировки.
23. Представьте в виде схемы основные средства спортивной тренировки.
24. Представьте в виде схемы основные методы спортивной тренировки.
25. Изобразите схематически компоненты тренировочно-соревновательной подготовки.

(*Форма проведения аттестации — письменный опрос*)

Рассмотрены на заседании секции

(протокол № 17 от 23.02.2024)

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК И.А.Ножка