

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 25.10.2022 16:19:00
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методические рекомендации
для самостоятельной работы студентов
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта,
технология физического воспитания»)

Курск 2020

УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор *А.А. Хвастунов*

Теория и технологии спортивной подготовки: методические рекомендации для самостоятельной работы / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2019. 28 с. Библиогр.: с. 26.

Содержат основные направления научных исследований в области теории и технологии спортивной подготовки, а также задания для закрепления материала по курсу дисциплины «Теория и технологии спортивной подготовки».

Предназначены для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») заочной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 25.07.2020. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л.1,3. Тираж 100 экз. Заказ. 202 Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Содержание дисциплины	8
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
Вопросы для самопроверки	13
Тест к разделам (темам) дисциплины	19
Библиографический список.....	26

ВВЕДЕНИЕ

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Основной целью курса является формирование у обучающихся комплексного представления о путях достижения вершин профессиональной деятельности в соответствии с профильной направленностью в области физической культуры, спорта и образования, показать в современном аспекте состояние и наиболее актуальную проблематику физической культуры и спорта как многоаспектных объектов достижения вершин профессионализма в процессе творческой деятельности для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-

исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности, а также формирование профессиональных компетенций магистра, связанных с управлением тренировочным процессом, на основе знаний специфических принципов и положений теорий кондиционной и спортивной подготовки, а так же закономерностей адаптационных процессов, возрастных особенностей организма спортсменов и чувствительных периодов развития физических качеств.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- приобретение студентами профессиональных знаний и понимания сущности кондиционной и спортивной тренировки на этапах многолетнего тренировочного процесса;
- формировать умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- формировать умение давать правильную оценку физическим способностям и функциональному состоянию занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции;
- обеспечить применение усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, практической и самостоятельной работе.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной):

- Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта (ОПК-1);
- ОПК-1.1 Разрабатывает стратегические планы развития и программы проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий физкультурно-спортивной и/или образовательной организации;
- ОПК-1.2 Соблюдает технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технологию работ по привлечению спонсоров;

ОПК-1.3 Использует наиболее эффективные средства и методы решения задач ФСО и ОО в области физической культуры и спорта

– Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта (ОПК-2);

ОПК-2.1 Соблюдает целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории;

ОПК-2.2 Анализирует, выявляет и обосновывает достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных;

ОПК-2.3 Имеет опыт разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории

– Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-3);

ОПК-3.1 Анализирует передовой опыт работы педагогов и других специалистов в области воспитания, лучшие проекты и программы в области воспитания;

ОПК-3.2

Использует на занятиях проблемно-ориентированную образовательную среду;

ОПК-3.3

Имеет опыт анализа реализации воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы

– Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу (ОПК-4);

ОПК-4.1 Анализирует систему научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интегра-

цию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;

ОПК-4.2 Учитывает особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований;

ОПК-4.3

Имеет опыт анализа реализации воспитательного потенциала систем научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт.

– Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта (ОПК-7);

ОПК-7.1 Анализирует междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;

ОПК-7.2 Выделяет научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы, включая современные информационные технологии;

ОПК-7.3 Имеет опыт выявления актуальных современных проблем в науках о физической культуре и спорте и способов их решения

– Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний (ОПК-8)

ОПК-8.1 Анализирует теоретические основы и технологии научно-исследовательской деятельности, суть и логику проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта;

ОПК-8.2 Выбирает наиболее эффективные способы осуществления исследовательской и методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения исследовательских и консультационных проектов;

ОПК-8.3 Имеет опыт выполнения научно-исследовательской работы по разрешению проблемных ситуаций в сфере физического воспитания, оздоровительной физической культуры и массового спорта в соответствии с направленностью образовательной программы

Содержание дисциплины

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса	Характеристика различных уровней физической подготовки, задачи подготовки. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.
2	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, выносливость). Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.
3	Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная	Тренировочный урок (занятие) как основная организационная форма проведения тренировки. Общие закономерности

	<p>периодизация тренировочных нагрузок</p>	<p>построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением поставленных задач).</p> <p>Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.</p>
4	<p>Построение спортивной тренировки в микро- мезо- макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки</p>	<p>Микроциклы. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.</p> <p>Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.</p> <p>Макроциклы. Закономерности развития</p>

		<p>спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.</p>
5	<p>Контроль и коррекция спортивной подготовки</p>	<p>Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.</p>
6	<p>Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования Разработка практических рекомендаций</p>	<p>Разработка собственного диагностического инструментария для решения поставленных задач (анкета или план устного опроса, или модификация методики, схема/протокол наблюдения и др.) (или детальное обоснование выбора методик исследования). Представление результатов исследования в форме научной публикации и (или) выступления с докладом на научно-практических мероприятиях (кафедры, СНО, научной конференции).</p>

		Разработка практических рекомендаций участникам и (или) «заказчикам» исследования, или рекомендаций в отношении последующих векторов решения научной проблемы в сфере физической культуры и спорта
--	--	--

Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса	1 неделя	6
2	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	2-4 неделя	12
3	Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок	5-8 неделя	4
4	Построение спортивной тренировки в микро-мезо-макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки	9-11 неделя	20
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	12-15 неделя	20
6	Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования	16-17 неделя	10

	Разработка практических рекомендаций		
Итого			186,88

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Таблица 3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса	ОПК-1	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-7	Согласно таб. 7.2
2	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	ОПК-2	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-10	Согласно таб. 7.2
3	Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок	ОПК-3	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-10	Согласно таб. 7.2
				Темы рефератов	1-5	

4	Построение спортивной тренировки в микро-мезо-макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки	ОПК-7	Практическое занятие, СРС	БТЗ	1-20	Согласно таб. 7.2
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	ОПК-4	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования Разработка практических рекомендаций	ОПК-8	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-15	Согласно таб. 7.2
				Темы рефератов	1-6	

БТЗ – банк вопросов и заданий в тестовой форме.

Вопросы для самопроверки

Вопросы к самопроверке по разделу (теме) №1: «Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса»

1. Культурологические основы спортивной деятельности.
2. Что такое спортивная тренировка?
3. На основе, каких принципов осуществляется процесс спортивной тренировки
4. Какие основные средства подготовки используются в тренировке?
5. Для чего применяются основные упражнения?
6. Какую структуру имеет тренировочное занятие? На чём она основывается?
7. Какие задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия?

8. Структура и стратегия тренировки.
9. Динамика соотношения общефизической, специализированной подготовки.

Вопросы к самопроверке по разделу (теме) №2: «Принципы развития и оценки отдельных физических качеств»

1. На основе, каких принципов осуществляется процесс развития физических качеств.
2. Влияние силовых упражнений на развитие физических качеств и двигательных умений и навыков.
3. Факторы функциональной подготовленности.
4. Значимость эффективного потребления кислорода.
5. Функциональные системы и их развитие в процессе спортивной деятельности.
6. Использование среднегорья в подготовке.
7. Факторы, средства и методы развития выносливости.
8. Зоны мощности и интенсивности физических нагрузок.
9. Структуры и механизмы нервно-мышечной регуляция движений.
10. Факторы, влияющие на координацию движений. Виды координации.
11. Ловкость и координированность. Повышение надёжности движений.
12. Взаимосвязь быстроты, силы и выносливости.
13. Структуры, механизмы и энергообеспечение, обеспечивающие повышение скоростно-силовой выносливости.
14. Значимость психических процессов в преодолении экстремальных физических нагрузок.
15. Средства и методы повышения скоростно-силовой выносливости.
16. Гибкость, особенности развития.
17. Утомление и восстановление: структуры, механизмы, энергообеспечение.
18. Подходы к преодолению утомления: психологические и биологические.

19. Формирование тренировочных эффектов.

Вопросы к самопроверке по разделу (теме) №3: «Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок»

1. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
2. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
3. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
4. Формирование тренировочных эффектов.
5. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).
6. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).
7. Возрастные особенности построения тренировки.
8. Определение уровня биологического и физического развития юного спортсмена (дифференциация на группы в соответствии с уровнем физического развития).
9. Спортивный отбор на начальном этапе занятий спортом. Возраст начала занятий в разных видах спорта. Омолаживание видов спорта.
10. Принципы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте.
11. Основы построения тренировки юных спортсменов.
12. Особенности тренировки детей на этапе начальной подготовки
13. Особенности тренировки детей и юношей на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.
14. Современные технологии спортивной подготовки юных спортсменов.
15. Особенности планирования физической нагрузки в детско-юношеском спорте.
16. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития силы и скоростно-силовых способностей.
17. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития гибкости.

18. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития ловкости.

19. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей.

20. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития выносливости.

21. Формы и методика проведения тестирования спортивной подготовленности.

22. Требования, предъявляемые к разработке и использованию тестов.

Вопросы к самопроверке по разделу (теме) №4: «Построение спортивной тренировки в микро- мезо-макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки»

1. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

2. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.

3. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.

4. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

5. Построение тренировки в малых (микроциклах). Целевая направленность микроциклов. Продолжительность.

6. Построение тренировки средних (мезоциклах). Целевая направленность мезоциклов. Продолжительность. Внешние признаки.

7. Построение тренировки в больших (макроциклах). Продолжительность. Внешние признаки.

8. Планирование спортивной подготовки в годичном цикле.

9. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).

10. Особенности средств подготовки на этапах годовичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

11. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

12. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

13. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

14. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).

15. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).

16. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годовичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).

17. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).

18. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.

19. Особенности построения годовичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).

Вопросы к самопроверке по разделу (теме) №5: «Контроль и коррекция спортивной подготовки»

1. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.

2. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.

3. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

4. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

5. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена

6. Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

7. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена.

Вопросы к самопроверке по разделу (теме) №6: «Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования. Разработка практических рекомендаций»

1. Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности.

2. Характеристика основных методов научных исследований в физической культуре и спорте.

3. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

4. Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений, их достоинства и недостатки. Беседа, интервью, анкетирование.

5. Контрольные испытания. Методы исследования физического развития и физической подготовленности. Антропометрические методы исследований в физической культуре и спорте.

6. Экспертное оценивание. Хронометрирование. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов. Методика проведения педагогического эксперимента.

7. Результаты исследования.

8. Разработка практических рекомендаций.

Тест к разделам (темам) дисциплины «Теория и технологии спортивной подготовки»

1. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом;
- б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
- в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
- г) все перечисленное выше верно.

2. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки;
- б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
- в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
- г) все перечисленное выше верно

3. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются ...

- а) в 6-7 лет;
- б) с 9 до 12 лет;
- в) в период полового созревания;
- г) в возрасте от 16 до 18 лет.

4. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- а) временем удержания позы ("шпагата");
- б) в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов;
- в) скоростью выполнения упражнений;
- г) эффектом проявления абсолютной силы.

5. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:

- а) так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью;
- в) выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления;
- г) так принято.

6. Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

- а) выносливости;
- б) силы;
- в) быстроты;
- г) координационных способностей

7. Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:

- а) интенсивность (скорость) передвижения;
- б) продолжительность упражнения;
- в) число повторений упражнения и интервалы отдыха;
- г) всем вышеперечисленным

8. Спортивная тренировка – это...

- а) повторное выполнение спортивного упражнения для достижения высокого результата;
- б) педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность;
- г) организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта.

9. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- а) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры);

- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- г) физические упражнения;
- д) мобилизующие, корригирующие средства.

10. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса;
- б) способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена;
- г) все выше указанные

11. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) все вышеперечисленные

12. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения, так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающегося;
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

13. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

- а) собственно-подготовительные;
- б) подводящие и развивающие
- в) соревновательные;

г) игровые.

14. Процесс развития спортивной формы характеризуется ... фазами

- а) двумя;
- б) тремя;
- в) четырьмя;
- г) пятью.

15. Соревновательные упражнения – это ...

- а) упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними;
- б) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации;
- в) целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации;
- г) упражнения специальной физической подготовки

16. Специально-подготовительные упражнения – это ...

- а) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки;
- б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;
- в) упражнения, обеспечивающие формирование важных морально-волевых качеств;
- г) упражнения, служащие преимущественно средствами силовой подготовки.

17. Общеподготовительные упражнения – это упражнения, которые ...

- а) содержат элементы соревновательного действия и их вариантов, а также движения сходные с ними;
- б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;
- в) служащие средствами специальной физической подготовки;
- г) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки и всесторонней физической подготовки

18. К основным специфическим методам спортивной тренировки относится:

- а) наглядный метод;
- б) словесный метод;
- в) метод строго регламентированного упражнения;
- г) все вышеперечисленные

19. Объем нагрузки – это...

- а) суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве тренировочных занятий, количестве повторений упражнений;
- б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;
- в) время отдыха между тренировочными занятиями;
- г) выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени.

20. Интенсивность нагрузки – это...

- а) время выполнения упражнений;
- б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;
- в) количество выполненных в тренировочном занятии упражнений;
- г) количественная и качественная стороны нагрузки.

21. В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:

- а) оперативный, текущий, этапный; б) исходный, рубежный, заключительный
- в) основной, итоговый, предварительный; г) биохимический, педагогический.

22. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;

- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

23. *Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:*

- а) втягивающий, базовый, подготовительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный, соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

24. *Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годового тренировочного процесса называются:*

- а) тренировочными, соревновательными, восстановительными;
- б) микроциклами, мезоциклами, макроциклами;
- в) оперативными, текущими, этапными;
- г) подготовительными, основными, соревновательными.

25. *Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:*

- а) ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений;
- в) уровень физической подготовленности спортсмена;
- г) количество упражнений специальной направленности.

26. *Боле длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:*

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) ловкость

27. *В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировки*

- а) выносливость;

- б) быстрота;
- в) сила;
- г) гибкость

28. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

- а) объем нагрузки;
- б) интенсивность нагрузки;
- в) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- г) индекс нагрузки

29. Число технических действий, которые спортсмен выполняет в тренировке или условиях соревнований

- а) разносторонностью технической подготовленности;
- б) рациональностью техники;
- в) эффективностью техники;
- г) объем технической подготовленности (общий и соревновательный)

30. Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его

- а) разносторонность технической подготовленности;
- б) рациональность техники;
- в) эффективность техники;
- г) объем технической подготовленности

Библиографический список

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 1056 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
7. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
8. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с.
9. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. Побыванец. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.
10. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.

11. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

12. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

13. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

14. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

15. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.

16. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

17. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

18. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

19. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».