

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



ФИТНЕС

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

Курск 2021

УДК 784

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

Рецензент

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

ФИТНЕС: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2021. 23 с. Библиогр.: с. 23.

Содержат основные направления научных исследований в области фитнеса, а также задания для подготовки к практическим занятиям и закрепления материала по курсу дисциплины «Фитнес».

Предназначены для 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 Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 100 экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Тесты для самопроверки	11
Библиографический список.....	23

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов

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, не-

обходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности.

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.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>ПК-3 способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</i>	
ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	технику безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной деятельностью
Уметь:	осуществлять мероприятий по профилактике травма-

	тизма на занятиях по фитнесу
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	основные виды фитнес технологий, используемые в сфере физической культуры и спорта
Уметь:	использовать фитнес технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися.
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
ПК-3.3 Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	роль фитнес технологий в развитии личности
Уметь:	использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий в фитнесе
Владеть (или иметь опыт деятельности)	системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью обучающихся
<i>ПК-4 способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</i>	
ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	научно-биологические и практические основы физической культуры
Уметь:	использовать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
Владеть (или	практическими основами физической культуры и

иметь опыт деятельности):	здорового образа жизни для разработки учебных занятий
ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий по фитнесу
Уметь:	разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных занятий, основываясь на научно-биологических основах физической культуры
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать	основы построения занятий с использованием фитнес технологий
Уметь	организовывать и проводить тренировочные занятия с учетом научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
Иметь опыт	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
<i>ПК-7 способен осуществлять взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта Российской Федерации в целях пополнения резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
ПК-7.1 Выявляет перспективных спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Знать	направленность воздействия фитнеса на морфофункциональные возможности занимающихся

Уметь	проводить тренировочные занятия для выявления перспективных спортсменов
Иметь опыт	навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни
<i>ПК-7.2 Осуществляет подготовку рекомендаций по корректировке предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
Знать	методику применения фитнеса в целях формирования мотивационно-ценностного отношения к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию
Уметь	осуществлять подготовку рекомендаций по корректировке программ спортивной дисциплины
Владеть	методами направленного воздействия на формирование мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации
<i>ПК-7.3 Организует совещания и конференции с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки резерва спортивной сборной субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
Знать	особенности организации совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки спортивного резерва
Уметь	планировать организацию совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки резерва спортивной сборной субъекта Российской Федерации
Владеть	навыками организации совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций

Содержание дисциплины

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

№	Раздел (тема) дисцип-	Содержание
---	-----------------------	------------

п/п	лины	
1	2	3
1.	История и современные тенденции развития фитнеса	История, современное состояние и тенденции развития фитнеса в мире и в России. История развития аэробики. Классификация направлений аэробики. Задачи и средства оздоровительного фитнеса.
2	Структура занятия фитнесом	Основная структура занятия фитнесом. Модификации структуры занятия аэробикой, в зависимости от направлений фитнеса. Компоненты занятия. Содержание занятия. Задачи каждой части занятия. Пульсовой режим при занятиях фитнесом
3	Методика обучения в фитнесе	Методика занятий различными направлениями в фитнесе (танцевальные направления, силовые направления, аэробика с элементами восточных видов единоборств, прикладные виды аэробики, циклические виды аэробики). Персональный тренинг.
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.
5	Самоконтроль при занятиях фитнесом	Значение врачебно-педагогического контроля при занятиях фитнесом. Входной контроль физической подготовленности занимающихся. Субъективные и объективные показатели здоровья. Физическая нагрузка, при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических напряжениях. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом

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	История и современные тенденции развития фитнеса	1-3 неделя	13,9
2	Структура занятия фитнесом	4-6 неделя	20
3	Методика обучения в фитнесе	7-9 неделя	20
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	10-13 неделя	20
5	Самоконтроль при занятиях фитнесом	14-18 неделя	22
Итого			95,9

Тесты для самопроверки

1. *Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:*

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

2. *Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:*

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

3. *Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:*

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

4. *Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?*
- 1) скорость одиночного движения;
 - 2) частота движений;
 - 3) быстрота двигательной реакции;
 - 4) ускорение.
5. *Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:*
- 1) функциональной устойчивостью;
 - 2) биохимической экономизацией;
 - 3) тренированностью;
 - 4) выносливостью.
6. *Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:*
- 1) физической работоспособностью;
 - 2) физической подготовленностью;
 - 3) общей выносливостью;
 - 4) тренированностью.
7. *Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:*
- 1) аэробной выносливостью;
 - 2) анаэробной выносливостью;
 - 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
 - 4) специальной выносливостью.
8. *Мерилом выносливости является:*
- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
 - 2) коэффициент выносливости;
 - 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
 - 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

9. *Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

10. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:*

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

11. *Под пассивной гибкостью понимают:*

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

12. *Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:*

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

13. *Под двигательно-координационными способностями следует понимать:*

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

14. *Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:*

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

15. *Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:*

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

16. *Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:*

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения

17. *Нагрузку можно изменять:*

- 1) Количеством повторений одного и того же упражнения;
- 2) Увеличением амплитуды движений;
- 3) Упрощением условий выполнения упражнений;
- 4) Всем перечисленным.

18. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:*

- 1) Утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 2) Продолжительностью выполнения двигательных действий;
- 3) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 4) Достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

19. *Чем определяется объем нагрузки:*

- 1) Количеством выполненных упражнений, временем, километрами;
- 2) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
- 3) величиной частоты сердечных сокращений.

20. *Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:*

1 – затраты времени на занятие, 2 – темп и скорость движения, 3 – километраж преодоленного расстояния, 4 – частота сердечных сокращений, 5 – количество выполненных упражнений.

- 1) 1,3;
- 2) 2,4;
- 3) 3,5;
- 4) 1,2,3,4,5

21. *Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:*

- 1) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

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

- 1) *втягивающий, базовый, подготовительный;*
- 2) *подготовительный, соревновательный, переходный;*
- 3) *тренировочный, соревновательный;*
- 4) *осенний, зимний, весенний, летний.*

23. *Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:*

- 1) *тренировочными, соревновательными, восстановительными;*
- 2) *микроциклами, мезоциклами, макроциклами;*
- 3) *оперативными, текущими, этапными;*
- 4) *подготовительными, основными, соревновательными.*

24. *Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:*

- 1) *ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;*
- 2) *время, затраченное на выполнение физических упражнений;*
- 3) *уровень физической подготовленности спортсмена;*
- 4) *количество упражнений специальной направленности.*

25. *Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:*

- 1) *гибкость;*
- 2) *выносливость;*
- 3) *сила;*
- 4) *ловкость*

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

- 1) *выносливость;*
- 2) *быстрота;*
- 3) *сила;*
- 4) *гибкость*

27. *С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:*

- 1) объем нагрузки;
- 2) интенсивность нагрузки;
- 3) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- 4) индекс нагрузки

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

- 1) разносторонностью технической подготовленности;
- 2) рациональностью техники;
- 3) эффективностью техники;
- 4) объем технической подготовленности (общий и соревновательный)

29. *Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его*

- 1) разносторонность технической подготовленности;
- 2) рациональность техники;
- 3) эффективность техники;
- 4) объем технической подготовленности

30. *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.

31. *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

32. 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.

33. 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.

34. 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.

35. Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

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

36. 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

37. 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.

38. 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.

39. 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

40. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;

- в) соревновательные упражнения;
- г) все вышеперечисленные

41. 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.

42. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

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

43. Процесс развития спортивной формы характеризуется ... фазами

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

44. 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

45. 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.

46. 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

47. К основным специфическим методам спортивной тренировки относится:

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

48. 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.

49. *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.

50. *В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:*

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

51. *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.

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

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

53. *Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:*

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

г) подготовительными, основными, соревновательными.

54. 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.

55. Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:

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

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

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

57. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

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

8. 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)

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.

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