

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный
университет имени У.Д. Алиева»**

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры ТОФК и туризма
24.06.2015 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой
доц., к.и.н. Джирикова Ф.Д.



Фонд оценочных средств по учебной дисциплине

**«Теория и методика спортивной подготовки в
системе физического воспитания»**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 49.04.01 – магистерская программа

Профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта

Квалификация (степень): магистр

Форма обучения: очная, заочная

Нормативный срок обучения: 2 года - очная, 2,5 года – заочная.

Карачаевск 2015 г.

Составитель: к.п.н., доцент кафедры спортивных игр Кочкаров Э.Э.

Рецензент: д.п.н., проф. Эбзеев М.М.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине (модулю): Теория и методика спортивной подготовки в системе физического воспитания

Общие сведения

1.	Кафедра	Спортивных дисциплин
2.	Направление подготовки	49.04.01 – Магистерская программа Профиль – Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта
3.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.1.2 – «Теория и методика спортивной подготовки в системе физического воспитания»
4.	Тип заданий	Вопросы к зачету, тестовые задания, тематика Эссе, контрольные задания.
5.	Количество этапов формирования компетенций (разделов)	4

Перечень компетенций

ОК-1 способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу
ПК-5 способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности
ПК-6 способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей
ОПК-4 способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.

Критерии и показатели оценивания компетенций

Знать: <ul style="list-style-type: none"> • теорию и методику спортивной подготовки; • осознавать свои недостатки, мешающие овладению педагогической профессией, анализировать вызывающие их причины.
Уметь: <ul style="list-style-type: none"> • отбирать средства и методы для подготовки спортсменов высокого класса; • применять на практике знания о формировании и сплочении детского коллектива; • применять в практической деятельности инновационные педагогические идеи
Владеть: <ul style="list-style-type: none"> • Теорией и методикой спортивной подготовки; • саморегуляции в духовной, физической, профессиональной сфере на различных этапах жизни; • основными методами, средствами и формами воспитания; оценивать и интерпретировать различные педагогические факты и явления.
Опыт деятельности: применения знаний в практической деятельности

Этапы формирования компетенций

1.	Основы построения процесса спортивной подготовки
2.	Технология планирования в спорте
3.	Комплексный контроль и участие в подготовке спортсмена
4.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Шкала оценивания за *правильный ответ* дается 1 балл)

60% - «2», 61-80% - «3», 81-90% - «4», 91-100% - «5»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Карачаево-Черкесский государственный
университет имени У.Д. Алиева**

Кафедра спортивных дисциплин

Темы Эссе (рефератов) по дисциплине:

«Теория и методика спортивной подготовки в
системе физического воспитания»

1. Общая характеристика, основные методы силовой тренировки.
2. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.
3. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.
4. Общая характеристика, основные методы тренировки гибкости.
5. Основы и методы тренировки координационных способностей спортсмена.
6. Классификация видов спорта, спортивной подготовки и их функции.
7. Техническая подготовленность спортсменов.
8. Психическая подготовленность спортсменов.
9. Тактическая подготовленность спортсменов.
10. Физическая подготовленность спортсменов.
11. Интегральная подготовленность спортсменов.

Критерии оценки: - оценка «зачтено» выставляется за содержание в реферате задач, методов (перечислить новые факты, выводы и предложения) насыщенной полезной информацией без нежелательных отступлений;
- оценка «не зачтено» за отсутствие выше перечисленных требований.

Составитель:

Кочкаров Э.Э.
« ____ » ____ 2015 г.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Карачаево-Черкесский государственный
университет имени У.Д. Алиева
Кафедра спортивных дисциплин**

Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине:

«Теория и методика спортивной подготовки в
системе физического воспитания»

1. Общая характеристика, основные методы силовой тренировки.
2. Общая характеристика, основные методы тренировки выносливости.
3. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.
4. Общая характеристика, основные методы тренировки
5. гибкости.
6. Основы и методы тренировки координационных способностей спортсмена.
7. Классификация видов спорта, спортивной подготовки и их функции,
8. Техническая подготовленность спортсменов.
9. Психическая подготовленность спортсменов.
10. Тактическая подготовленность спортсменов.
11. Физическая подготовленность спортсменов.
12. Интегральная подготовленность спортсменов.
13. Контрольные вопросы к экзамену
14. Становление и предмет спортивной подготовки (назначение, функции, структура и т.д.)
15. Содержание и структура спортивной подготовки (предмет, цель, задачи, структурные элементы).
16. Основные понятия: спорта, спортивной подготовки, системы спортивной подготовки.
17. Основные понятия: спортивные соревнования, спортивные достижения, спортивной тренировки, системы спортивной тренировки.
18. Основные виды классификации спорта.
19. Олимпийская классификация видов спорта.
20. Полуфункциональность спорта и вариативность его функций.
21. Определение, цель, задачи спортивной тренировки и спортивной подготовки.
22. Основные средства спортивной подготовки и спортивной тренировки (в вашем виде спорта).
23. Основные методы в спортивной тренировке и спортивной подготовке.
24. Принципы спортивной тренировки и спортивной подготовки.
25. Структура тренировочного процесса (построение спортивной тренировки).
26. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
27. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).

28. Структура многомесячных циклов тренировок (макроциклов).
29. Периодизация спортивной тренировки.
30. Особенности тренировок в различные периоды макроцикла.
31. Спортивная тренировка как многолетний процесс (три стадии подготовки спортсмена)
32. Нагрузка и ее основные характеристики, применяемые в вашей спортивной тренировке).
33. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину (на примере вашего вида спорта).
34. 21.21 Утомление и восстановление в спортивной тренировке (на примере специализации).
35. Адаптация в спортивной тренировке (на примере специализации).
36. Структура подготовленности спортсменов (общая характеристика).
37. Техническая подготовленность спортсменов.
38. Психическая подготовленность спортсменов.
39. Тактическая подготовленность спортсменов.
40. Физическая подготовленность спортсменов.
41. Интегральная подготовленность спортсменов.
42. Общая характеристика, основы и методы силовой тренировки в избранном виде спорта.
43. Общая характеристика, основы и методы тренировки выносливости в избранном виде спорта.
44. Общая характеристика, основы и методы тренировки быстроты в избранном виде спорта.
45. Общая характеристика, основы и методы тренировки гибкости в избранном виде спорта.
46. Общая характеристика, основы и методы силовой тренировки координационных способностей в избранном виде спорта.
47. Сила, ее разновидности, формы проявления.
48. Методика обучения двигательным действиям в спортивной тренировке.
49. Наглядные методы и приемы обучения двигательным действиям.
50. Практические методы и приемы обучения в спортивной тренировке.
51. Игровые и соревновательные методы в спортивной тренировке.
52. Понятие «спортивная ориентация» и «спортивный отбор» и их место в многолетней системе подготовки спортсменов.
53. Основные этапы и методы отбора спортсменов и методические требования к ним.
54. Содержание планирования (программирования). Основные типы и виды планов в спортивной подготовке.
55. Контроль за ходом тренировки и ее оценка. Основные виды и формы контроля.
56. Подготовка и анализ тренировочного занятия.
57. Организация тренировочного занятия и ее составные части.
58. Питание спортсмена. Питание спортсмена в день соревнований.

- 59. Спортсмены Карачаево-Черкесии - участники международных соревнований.
- 60. Спортсмены Северного Кавказа на Олимпийских играх.
- 61. Карачаевцы-спортсмены в депортационный период.
- 62. Участие спортсменов КЧГУ на Всероссийских и Международных соревнованиях, на Чемпионатах Мира и Европы.

Составитель:

Кочкаров Э.Э.

«_____» _____ 2015 г.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Карачаево-Черкесский государственный
университет имени У.Д. Алиева**

Кафедра спортивных дисциплин

Тестовое задание по дисциплине:

**«Теория и методика спортивной подготовки в
системе физического воспитания»**

1. Спорт – это:

- А. сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним
- Б. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- В. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- Г. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия это

- А. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Минспорттуризма России, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;
- Б. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Минспорттуризма России;
- В. любое мероприятие, если имеется положение о соревновании
- Г. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований

3. К какой структурной организации относятся Федерации по видам спорта?

- А. Государственная.
- Б. Общественная.
- В. Коммерческая

4. Укажите несуществующее в Российской Федерации спортивное звание:

- А. мастер спорта России
- Б. гроссмейстер России
- В. международный мастер спорта России
- Г. мастер спорта России международного класса

5. Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:

- А. кандидат в мастера спорта
- Б. четвертый спортивный разряд
- В. второй юношеский спортивный разряд
- Г. третий юношеский спортивный разряд

6. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании:

- А. трудового договора или приказа о зачислении в организацию
- Б. приказа о зачислении в организацию
- В. протокола заседания тренерского совета
- Г. протокола заседания тренерского совета или паспорта спортсмена

7. При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов

- А. этап общефизической подготовки и этап специальной физической подготовки;
- Б. начальный, средний и высший;
- В. начальный этап, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
- Г. спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

8. Укажите лишний этап многолетней подготовки спортсменов:

- А. спортивно-оздоровительный этап
- Б. учебно-тренировочный этап
- В. учебно-подготовительный этап
- Г. этап высшего спортивного мастерства

9. Для чего нельзя использовать спортивные сооружения?

- А. для проведения физкультурных мероприятий
- Б. для проведения культурных мероприятий
- В. для обслуживания спортивных и физкультурных мероприятий
- Г. для проведения банкетов

10. Единая всероссийская спортивная федерация формируется сроком на

- А. четыре года
- Б. пять лет
- В. постоянно
- Г. 10 лет

11. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в летних видах спорта, но не менее

- А. 20
- Б. 35
- В. 38
- Г. 15

12. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в зимних видах спорта, но не менее

- А. 20
- Б. 10
- В. 35
- Г. 15

13. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств Европы в летних видах спорта, но не менее

- А. 20
- Б. 10
- В. 35
- Г. 15

14. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Российской Федерации, других официальных всероссийских спортивных соревнований, но не менее

- А. 6
- Б. 10
- В. 15
- Г. 8

15. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Федеральных округов, других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, но не менее

- А. 6
- Б. 10
- В. 15
- Г. 8

16. Спортивные разряды присваиваются сроком на

- А. до конца занятий спортом;
- Б. два года;
- В. один год;
- Г. постоянно

17. Представление на присвоение спортивного разряда подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении

- А. шести месяцев;
- Б. трех месяцев;
- В. одного года;
- Г. четырех лет.

18. Представление на присвоение спортивного звания подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении

- А. шести месяцев;
- Б. трех месяцев;
- В. одного года;
- Г. олимпийского цикла

19. Методика это:

- А. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями и форм организации занятий;
- Б. система преподавания и передачи опыта подрастающему поколению;

В. процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

20. Двигательное умение это:

А. система подготовки, направленная на овладение человеком различных физических упражнений;

Б. уровень овладения человеком двигательными способностями, при котором не требуется включение мыслительных процессов при их выполнении;

В. уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

21. Двигательный навык это:

А. процесс овладения человеком двигательными способностями, необходимыми для его жизнедеятельности;

Б. степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания;

В. способность человека перемещать свое тело в пространстве и времени.

22. Спортивная тренировка это:

А. движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;

Б. процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

В. процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

23. Спорт во всем мире развивается по основным:

А. двум направлениям;

Б. трем направлениям;

В. четырем направлениям;

Г. пяти направлениям.

24. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

А. физической подготовкой;

Б. физическим совершенством;

В. спортивной тренировкой;

Г. учебно-тренировочным процессом.

25. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:

А. технической подготовкой;

Б. индивидуальной особенностью техники;

В. высоким уровнем технического мастерства;

Г. профессиональным спортом.

26. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- А. физические упражнения;
- Б. оздоровительные силы природы;
- В. гигиенические факторы;
- Г. тренажеры и тренажерные устройства.

27. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- А. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
- Б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
- В. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- Г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

28. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- А. основы техники
- Б. ведущего звена техники
- В. подводящих упражнений
- Г. техники выполнения движения

29. Структура процесса обучения двигательным действиям:

- А. подготовительная, основная и заключительная часть;
- Б. начальное разучивание упражнения, углубленное разучивание упражнения, закрепление и совершенствование;
- В. общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактическая и теоретическая подготовка.

30. Что должно стоять в базовой подготовке юношей на первом месте?

- А. физическая
- Б. техническая
- В. психическая
- Г. соревновательная
- Д. тактическая

31. Какой наиболее информативный способ отбора в спорте?

- А. игровой
- Б. соревновательный
- В. многоборный

32. С каким принципом подготовки четырехгодичного цикла к Олимпийским играм вы согласились бы?

- А. 1.первый год: создать несколько команд молодежи (5-6)
- 2.второй год: создать прообраз сборной (3-4)
- 3.третий год: создать уточнение сборной (2-3)
- 4. четвертый год: планомерная подготовка сборной (1-2)
- Б. по состоянию табеля о рангах чемпионата
- В. по состоянию на данный момент

33. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- А. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
- Б. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- В. наивысший уровень развития физических качеств;
- Г. отличное здоровье спортсмена.

34. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- А. спортивной ориентацией;
- Б. спортивным отбором;
- В. анализом и оценкой одаренности;
- Г. диагностикой предрасположенности.

35. Виды планирования:

- А. месячное, квартальное, годовое;
- Б. стратегическое, тактическое, активное;
- В. перспективное; текущее, оперативное.

36. Самым длительным по времени из представленных является:

- А. Мезоцикл,
- Б. Микроцикл
- В. Макроцикл

37. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:

- А. от 3 месяцев до 4 месяцев;
- Б. от двух до несколько занятий;
- В. от 2 недель до 6 недель;
- Г. от 6 месяцев до 1 года.

38. Основу двигательных способностей составляют...

- А. физические качества и двигательные умения;
- Б. сила, быстрота, выносливость;
- В. гибкость и координированность;
- Г. двигательные автоматизмы.

39. Динамика спортивной формы носит:

- А. прямолинейный стабильный характер;
- Б. прямолинейный прогрессирующий характер;
- В. волнообразный характер с пиками и спадами;
- Г. характеризуется относительной стабильностью.

40. На что акцентируется внимание начинающих спортсменов?

- А. сила
- Б. выносливость
- В. телосложение
- Г. техника

41. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- Б. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- Г. способность сохранять заданные параметры работы.

42. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- А. повышение уровня функциональных возможностей организма;
- Б. увеличение объема мышц;
- В. укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Г. быстрый рост абсолютной силы.

43. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- А. подвижных и спортивных игр;
- Б. скоростно-силовых упражнений;
- В. выпрыгивания вверх с места;
- Г. ведения мяча «змейкой».

44. Комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности:

- А. выносливость
- Б. концентрация
- В. работоспособность
- Г. сила

45. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- А. скоростно-силовые способности;
- Б. лично-психические качества;
- В. факторы функциональной экономичности;
- Г. аэробные возможности

46. Основу двигательных способностей составляют...

- А. двигательные автоматизмы;
- Б. сила, быстрота, выносливость;
- В. гибкость и координированность
- Г. физические качества и двигательные умения

47. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время:

- А. Скорость движения
- Б. Скоростные способности
- В. Быстрота движений
- Г. Координация

48. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- А. быстрота двигательной реакции;
- Б. скорость одиночного движения;
- В. частота движений;
- С. ускорение

49. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...

- А. гибкость;
- В. быстроту;
- В. выносливость;
- Г. координацию

50. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...

- А. координации движений;
- Б. техники движений;
- В. скоростной силы;
- Г. быстроты реакции

52. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в

- А. конце подготовительной части занятия;
- Б. начале основной части занятия;
- В. середине основной части занятия;
- Г. конце основной части занятия

53. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в ...

- А. конце подготовительной части занятия;
- Б. начале основной части занятия;
- В. середине основной части занятия;
- Г. конце основной части занятия

Ответ Б

54. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является

- А. календарь соревнований;
- Б. правила соревнований;
- В. положение о соревновании;
- Г. программа соревнований.

55. Готовность тренера оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение это:

- А. помощь в выполнении задания
- Б. страховка
- В.поддержка
- Г. взаимопомощь

56. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:

- А. равномерность;
- Б. однообразие;
- В. постепенность;
- Г. посильность психической и физической нагрузки.

57. Укажите неверный ответ. На какие уровни облученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:

- А. уровень осознанности;
- Б. практический уровень;

- В. репродуктивный уровень;
- Г. творческий уровень.

58. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?

- А. уровнем их репродуктивных возможностей;
- Б. уровнем творческих способностей.
- В. учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;
- Г. уровнем практических навыков.

59. Социализация представляет собой:

- А. процесс и результат становления человеческой индивидуальности;
- Б. процесс и результат становления индивида социальным существом;
- В. развитие человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения и воспроизводства социальных норм и культурных ценностей;
- Г. развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры.

60. Укажите неверный ответ. Каковы основные направления в образовании в настоящее время:

- А. социализация;
- Б. гуманизация;
- В. специализация.
- Г. экологизация;

61. Исключите неверный ответ. Наличие воспитательной системы в школе – это:

- А. наличие четко спланированных воспитательных мероприятий;
- Б. скоординированность всех школьных воспитательных мероприятий;
- В. согласованность действий всех лиц, коллективов, организаций и объединений, работающих в школе;
- Г. логическая и целенаправленная деятельность воспитателей.

Критерии оценки: - «зачет» выставляется за правильные 50 ответов, менее 50 ответов выставляется «не зачтено».

Составитель:

Кочкаров Э.Э.

«_____» _____ 2015 г.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Карачаево-Черкесский государственный
университет имени У.Д. Алиева**

Кафедра спортивных дисциплин

Контрольные задания по дисциплине:

**«Теория и методика спортивной подготовки в
системе физического воспитания»**

1. Характеристика основных понятий в теории спорта и спортивной подготовке спортсменов (применительно к своей специализации).
2. Основные разновидности классификаций видов спорта, спортивной подготовки и их функции.
3. Задачи и методы спортивной тренировки и спортивной подготовки спортсменов.
4. Основные принципы спортивной подготовки и тренировки спортсменов.
5. Принципы построения спортивной подготовки и спортивной тренировки спортсменов.
6. Основная структура построения тренировочного процесса (микро, мезо, макроциклы).
7. Основы периодизации спортивной тренировки (применительно к своей специализации).
8. Спортивная подготовка как многолетний тренировочный процесс.
9. Особенности спортивной тренировки в различные периоды макроцикла.
10. Нагрузка и утомление в спортивной тренировке спортсменов.
11. Восстановление и адаптация в спортивной тренировке спортсменов.
12. Краткое содержание структуры подготовленности спортсменов (техническая, физическая, тактическая, психическая и др.) (по выбору)

студента)

13. Общая характеристика и методы тренировки двигательных способностей спортсмена (силы, выносливости, быстроты и гибкости и др.).

14. Общая характеристика, основные методы силовой тренировки.

15. Общая характеристика, основные методы тренировки выносливости.

16. Общая характеристика, основные методы тренировки быстроты.

17. Общая характеристика, основные методы тренировки гибкости.

18. Основы и методы тренировки координационных способностей спортсмена.

Критерии оценки: - оценка «зачтено» выставляется за правильные 10-18 ответов;
- оценка «не зачтено» выставляется за менее 10 ответов.

Составитель:

Кочкаров Э.Э.

«_____» _____ 2015 г.