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

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма
(наименование кафедры)

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕОРИЯ СПОРТА
(наименование дисциплины)

49.06.01 Физическая культура и спорт
Направленность программы «13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»
(код и наименование направления)

Исследователь Преподаватель-исследователь
Квалификация (степень) выпускника

Карачаевск, 2015

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Теория спорта

(наименование дисциплины)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), модули дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные	
				вид	кол-во
Раздел 1. Теория спорта как наука и учебный предмет.		ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3	47	Реферат Контрольные тесты	
Раздел 2. Система спортивной тренировки		ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3	47	Реферат Контрольные тесты	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

Экзаменационные билеты по дисциплине

«Теория спорта»

Рекомендуется для специальности 49.06.01 «Физическая культура и спорт»
Направленность программы – 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Форма обучения: очная

«Согласовано» Декан факультета Доц. Джаубаев Ю.А.	Вопросы и билеты рассмотрены и одобрены на заседании кафедры 24.06.2015
24.06.02015	протокол №10 Заведующий кафедрой, **К.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.** 24.06.2015 г.

Карачаевск 2015

Составители: доц. Джаубаев Ю.А., Джирикова Ф.Д.

Рецензенты: доц. Эльгайтаров А.А.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине "Теория спорта"

1. Основные понятия теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).
2. Краткая характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта (экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).
3. Классификация видов спорта, основные принципы классификации (по влиянию двигательных действий на организм, по определению результата, по содержанию соревновательной деятельности, классифицировать ИВС). Дать понятия профессионального и любительского спорта, профессиональных, полупрофессиональных и любительских видов спорта.
4. Соревнования как основа спорта (соревнования как социальный феномен, элементы спортивного соревнования, характеристика результата как основного продукта соревнований, мотивы спортивной деятельности).
5. Соревновательная деятельность в спорте (понятие о системе спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований, календарь, структура соревновательной деятельности на примере любой спортивной дисциплины).
6. Характеристика основных факторов, оказывающих влияние на результат соревновательной деятельности (подготовленность спортсмена, материально-техническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).
7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.).
8. Цель, задачи и средства системы подготовки спортсмена (компоненты системы подготовки спортсмена; цель и задачи спортивной тренировки; характеристика основных средств системы подготовки спортсмена).
9. Методы спортивной тренировки (наглядные методы, методы обучения, методы развития двигательных качеств).
10. Основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности (охарактеризовать принципы, привести примеры реализации принципов из ИВС, показать связь принципов с закономерностями развития тренированности).
11. Понятие о физической нагрузке (определение "физическая нагрузка", компоненты нагрузки; понятие о параметрах и критериях нагрузки, способы оценки их величины).
12. Способы дозирования физической нагрузки (по характеру упражнений, по интенсивности, по продолжительности упражнений и интервалов отдыха, по количеству повторений и т.п., привести пример из ИВС).
13. Характеристика состояний, возникающих в результате мышечной деятельности (врабатывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление) внешние и "внутренние" проявления этих состояний в спортивной тренировке и во время соревнований.
14. Адаптация в спортивной тренировке (стадии срочной адаптации, переход срочной в долговременную и её стадии, перекрёстная адаптация, особенности адаптации в ИВС).
15. Структура подготовленности спортсмена, краткая характеристика сторон подготовленности, их значимость в достижении высокого результата соревновательной деятельности в зависимости от квалификации спортсмена.
16. Характеристика и организация технической подготовки (общие понятия об управлении движениями, требования, предъявляемые к спортивной технике, характеристика этапов освоения техники, средства и методы обучения технике.)
17. Характеристика и организация тактической подготовки (понятие тактики, разновидности тактических действий, связь тактики с другими сторонами подготовленности, основы овладения тактическими действиями).
18. Характеристика и организация физической подготовки (понятие об основных двигательных качествах, общая и специальная физическая подготовка, значимость ОФП и СФП с ростом квалификации), охарактеризовать ведущее двигательное качество в ИВС.
19. Характеристика и организация психической подготовки (формирование мотивации, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование специализированных ощущений).

20. Характеристика и организация разминки как фактора оптимизации спортивной тренировки и соревнования (части разминки, их функции; взаимосвязь разминки и врабатывания; изменение характера разминки при различных параметрах предстоящей физической нагрузки и внешних факторов; профилактика травматизма; регуляция предстартовых реакций).
21. Структура тренировочного процесса (малые, средние, большие циклы, их разновидности и задачи, решаемые в подготовке спортсмена).
22. Структура отдельного тренировочного занятия (разминка и её части, задачи, решаемые в соответствии с частными задачами тренировки; средства и методы, используемые в основной части, порядок решения частных задач тренировки; заминка).
23. Структура и организация тренировочного процесса в микроцикле (типы микроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками).
24. Структура и организация тренировочного процесса в мезоцикле (типы мезоциклов, их особенности, сочетание микроциклов в мезоцикле).
25. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки (продолжительность макроциклов, общая структура макроцикла, периодизация тренировки в отдельном макроцикле).
26. Структура многолетнего процесса занятий спортом (общая характеристика этапов многолетней подготовки; факторы, определяющие необходимость перехода с этапа на этап).
27. Динамика нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсмена (соотношение средств, изменение характеристик физических нагрузок от этапа к этапу, основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке).
28. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (этапы отбора и их задачи, ориентация на этапах подготовки спортсмена).
29. Основы управления системой подготовки спортсмена (понятие управления, характеристика компонентов управления).
30. Организация процесса управления системой подготовки спортсмена (средства, методы и организация оперативного, текущего и этапного управления).
31. Контроль в системе подготовки спортсмена (критерии и параметры контроля, требования к показателям, используемым в контроле, контроль тренировочной и соревновательной деятельности).
32. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена (контроль за компонентами физической, технической, тактической, психической подготовленности).
33. Прогнозирование в спорте (процессы и явления, подвергающиеся прогнозированию, методы прогнозирования, краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование, надёжность прогнозов).
34. Моделирование в спорте (понятие модели, процессы и явления, подвергающиеся моделированию, общие положения моделирования в спорте, модели соревновательной деятельности, подготовленности, физических нагрузок и т.п., соответствие модели индивидуальным особенностям спортсмена).
35. Планирование и учёт в спорте как компоненты управления системой подготовки спортсмена (общие основы планирования, коррекция тренировочных планов в системе подготовки спортсмена, ведение учёта в спорте).
36. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств).
37. Теоретико-методические основы развития силы (характеристика силы как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление силы; средства и методы, применяемые для развития силы; сенситивные и критические периоды в развитии силы).
38. Теоретико-методические основы развития быстроты (характеристика быстроты как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление быстроты; средства и методы, применяемые для развития быстроты; сенситивные и критические периоды в развитии быстроты).

39. Теоретико-методические основы развития выносливости (характеристика выносливости как двигательного качества; виды выносливости; средства и методы, применяемые для развития выносливости; сенситивные и критические периоды в развитии выносливости).
40. Теоретико-методические основы развития ловкости (характеристика ловкости как двигательного качества; компоненты и формы проявления ловкости; факторы, влияющие на проявление ловкости; средства и методы, применяемые для развития ловкости; сенситивные и критические периоды в развитии ловкости).
41. Теоретико-методические основы развития гибкости (характеристика гибкости как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление гибкости; взаимосвязь активной и пассивной гибкости; средства и методы, применяемые для развития гибкости; сенситивные и критические периоды в развитии гибкости).
42. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена (Цель и задачи подготовки спортсменов в среднегорье, Понятия «эффективных высот», горного стажа. Факторы, влияющие на организм спортсмена в горных условиях. Характеристика процессов акклиматизации и реакклиматизации. Основы методики использования среднегорья).
43. Особенности спортивной тренировки женщин (анатомические и физиологические особенности женского организма, сравнительная переносимость физических нагрузок, ограничения в выполнении двигательных действий, вероятные реакции на нагрузку в различные фазы ОМЦ).
44. Материально-техническое и научное обеспечение системы подготовки спортсмена (использование тренажёров, диагностической и управляющей аппаратуры в системе подготовки, научное обеспечение подготовки, организация сборов и соревнований).

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется аспиранту, если студент дал полный развёрнутый ответ на все заданные вопросы (более 3)
- оценка «не зачтено», если аспирант ответил на 3 и меньше вопросов

Составители_____Джаубаев Ю.А.

_____ **Джирикова Ф.Д.**

«___» _____ 20__ г.

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

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма
(наименование кафедры)

Комплект заданий для контрольного тестирования по дисциплине
ТЕОРИЯ СПОРТА
(наименование дисциплины)

Часть 1
Теория спорта как наука и учебный предмет

1. Физическая культура представляет собой
А) учебный предмет в школе
Б) выполнение физических упражнений
В) процесс совершенствования возможностей человека
Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:
А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
А) физических и психических качеств людей
Б) техники двигательных действий
В) работоспособности человека
Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:
А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
Б) физическое совершенство
В) выполнение физических упражнений
Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества

Б) общим принципам образования и воспитания
В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:
А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
Б) величиной их воздействия на организм
В) временем и количеством повторений двигательных действий
Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
В) утомлением, возникающим при их выполнении
Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
А) мала и ее следует увеличить
Б) переносится организмом относительно легко
В) достаточно большая и ее можно повторить
Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
А) 120-130 уд/мин
Б) 130-140 уд/мин
В) 140-150 уд/мин
Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:
А) купание в холодной воде и хождение босиком
Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
Г) после занятия надо принять холодный душ

15. Правильное дыхание характеризуется:
А) более продолжительным выдохом
Б) более продолжительным вдохом
В) вдохом через нос и выдохом через рот
Г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха

16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
А) вращений и поворотов тела
Б) наклонах туловища назад
В) возвращение в исходное положение после наклона
Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?
А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
В) привычная поза человека в вертикальном положении
Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
А) затылком, ягодицами, пятками
Б) лопатками, ягодицами, пятками
В) затылком, спиной, пятками
Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
А) он обеспечивает ритмичность работы организма
Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
Б) снимает утомление нервных клеток организма
В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
Б) это обусловлено необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся

В) выделение частей в уроке требует Министерство образовании России
Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

Часть 2
Система спортивной тренировки

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения:
1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышение частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:
А) способность поднимать тяжелые предметы
Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.
А) 1, 2, 3, 4
Б) 2,3,1,4
В) 3, 2, 4, 1
Г) 4,2 ,3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:
А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
В) способность быстро набирать скорость
Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:
А) подвижные и спортивные игры
Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
А) подвижных и спортивных игр
Б) челночного бега
В) прыжков в высоту
Г) метаний

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
Г) эластичность мышц и связок

33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:
А) Упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшатьсяамплитуда движений
Б) выполняются 12-16 циклов движения
В) упражнения выполняются до появления пота
Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

34. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них. 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6.Ходьба. 7. Упражнения на частоту движений.
А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1

35. При развитии гибкости следует стремиться
А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленом суставах
Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

36. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

Г) способность сохранять заданные параметры работы

37. Выносливость человека не зависит от
А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
Б) быстроты двигательной реакции
В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
Г) силы мышц

38. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:
А) максимальная активность систем энергообеспечения
Б) умеренная интенсивность
В) максимальная интенсивность
Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

39. Техникой физических упражнений принято называть
А) способ целесообразного решения двигательной задачи
Б) способ организации движений при выполнении упражнений
В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
Г) рациональную организацию двигательных действий

40. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).
А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи

41. В процессе обучения двигательным действиям используют методыцелостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от
А) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
Б) сложности основы техники
В) количества элементов, составляющих двигательное действие
Г) предпочтения учителя

42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения …
А) основы техники
Б) ведущего звена техники
В) подводящих упражнений
Г) исходного положения

43. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:
А) урочным формам занятий физическими упражнениями
Б) «малым» неурочным формам
В) «крупным» неурочным формам
Г) соревновательным формам

44. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ не является типовым?
А) уроки физической культуры
Б) внеклассная работа
В) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
Г) содержание и организация педагогической практики

45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

А) оперативному
Б) текущему
В) предварительному
Г) итоговому

46. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина занимающихся являются причинами снижения…
А) общей плотности урока
Б) моторной плотности урока
В) физической работоспособности занимающихся
Г) эмоционального состояния занимающихся

47. При разработке содержания урока физической культуры необязательным является:
А) уточнить необходимый инвентарь для урока
Б) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке
В) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач
Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если он ответил от 90-100% т.з.
- оценка «хорошо» от 70-89%
- оценка «удовлетворительно» от 50-69%
- оценка «неудовлетворительно» до 50%

Составители_____Джаубаев Ю.А.

_____ Джирикова Ф.Д.

«___» _____ 20__ г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма
(наименование кафедры)

Темы рефератов

по дисциплине **ТЕОРИЯ СПОРТА**
(наименование дисциплины)

1. Теоретические принципы и задачи теории спорта.
2. Диагностика основных сторон подготовки спортсмена в циклических видах спорта.
3. Роль тренировочных заданий, как основы построения процесса спортивной подготовки.
4. Особенности тестирования функциональной, психофизической, специальной подготовки в плавании.
5. Характеристика структуры соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
6. Предельные физические нагрузки в различных видах спорта.
7. Микроструктура подготовки в циклических видах спорта.
8. Микроструктура подготовки в ациклических видах спорта.
9. Мезоструктура подготовки в циклических видах спорта.
10. Мезоструктура подготовки в ациклических видах спорта.
11. Особенности планирования годичного цикла подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности планирования годичного цикла подготовки в ациклических видах спорта.
13. Основы теория управления.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

Составители_____Джаубаев Ю.А.

_____ Джирикова Ф.Д.

«___» _____ 20__ г.