

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:40:18  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e57c74b54fa998099d3d6b6dcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС

Код, направление	49.04.03 СПОРТ
подготовки	
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

#### Типовые задания для контрольной работы

#### Выполнение контрольной работы

1. Основные требования спортивного отбора в избранном виде спорта.
2. Методы спортивного отбора и ориентации на начальном этапе (этапе углубленной специализации, этапе спортивного совершенствования) спортивной подготовки в избранном виде спорта.
3. Ведущие положения теории спортивного отбора в работе Д. Харре «Учение о тренировке».
4. Отечественный опыт использования технологий спортивного отбора в избранном виде спорта.
5. Результаты спортивного отбора как условие комплектования групп начальной подготовки (учебно-тренировочных, спортивного совершенствования) в избранном виде спорта.
6. Подвижные игры как метод спортивного отбора в избранном виде спорта.
7. Понятие о координационных способностях.
8. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
9. Средства и методы воспитания координационных способностей.
10. Методика воспитания координационных способностей.
11. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей.
12. Основные требования спортивного отбора в сложно-координированных видах спорта.
13. Методы спортивного отбора и ориентации на начальном этапе (этапе углубленной специализации, этапе спортивного совершенствования) спортивной подготовки в сложно-координированных видах спорта.

## Типовые вопросы к экзамену

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
2. Сущность и функции спорта.
3. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
4. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
5. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
6. Структура спортивных достижений.
7. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований.
8. Основы системы спортивных соревнований - виды и разновидности соревнований, единый спортивный календарь и индивидуальная система состязаний, число соревнований и стартов в структуре годичного цикла у спортсменов.
9. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
10. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
11. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
12. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации.
13. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
14. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
15. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.
16. Принцип цикличности тренировочного процесса.
17. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
18. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки,
19. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.

20. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
21. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
22. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
23. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
24. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
25. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
26. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
27. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
28. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
29. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
30. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
31. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
32. Задачи, средства и методы совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
33. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
34. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.
35. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
36. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
37. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
38. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
39. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
40. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.

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

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

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

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

45. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

46. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.

47. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.

48. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

49. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

50. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.

51. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годичных и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.

52. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.

53. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.

54. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.

55. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.

56. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
57. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
58. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
59. Возрастные предпосылки спортивных способностей. Методы оценки биологического возраста.
60. Прогнозирование спортивных способностей. Методы оценки биологического возраста.
61. Прогнозирование спортивных способностей по морфологическим характеристикам.
62. Прогнозирование спортивных способностей по показателям физических качеств.
63. Значение психофизических особенностей при оценке и прогнозировании спортивных способностей.
64. Прогнозирование способностей к обучению юных спортсменов.
65. Прогнозирование эффективности учебно-воспитательных действий.
66. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.
67. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.
68. Материально-техническое, научное и организационно-педагогическое обеспечение подготовки и соревнований.