

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 08:32:17
Уникальный программный ключ: e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Теория и методика детско-юношеского спорта, 8 семестр

Код, направление подготовки	49.03.04, Спор
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Типовые контрольные задания

Перечень тем контрольных работ:

Тема - Программно-нормативные основы детского и юношеского спорта.

Вопросы к контрольной работе:

1. Документы, регламентирующие правовые взаимоотношения в детском и юношеском спорте.
2. Нормативная база в детском и юношеском спорте.

Тема - Принцип единства возрастного и биологического развития.

Вопросы к контрольной работе:

1. Возрастное развитие в детском спорте.
2. Биологическое развитие.
3. Принцип единства возрастного и биологического единства.

Тема - Подготовка юного спортсмена к соревнованиям.

Вопросы к контрольной работе:

1. Соревнования, как один из компонентов системы спортивной подготовки спортсмена.
2. Система соревнований.

Тема - Система отбора и спортивной ориентации.

Вопросы к контрольной работе:

1. Индивидуальная оценка спортивной одарённости детей и молодёжи.
2. Соматическое развитие и спортивные особенности.
3. Проявление способностей в зависимости от соматических особенностей индивидуума.

Тема – Физическая подготовка и ее возрастная направленность.

Вопросы к контрольной работе:

1. Закономерности, правила и принципы обучения.
2. Средства и методы обучения в процессе спортивной тренировки.
3. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.

Тема - Этапы многолетней тренировки юных спортсменов.

Вопросы к контрольной работе:

1. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.
2. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.

Тема - Виды тренировок юных спортсменов.

Вопросы к контрольной работе:

1. Игровая спортивная тренировка.
2. Спортивно-игровая тренировка.
3. Круговая спортивная тренировка

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физиологические основы развития физических качеств. Системы организма, задействованные в реализации двигательных способностей. Факторы, которые необходимо изменить в человеке для повышения физических качеств.

2. Биохимические основы развития физических качеств. Источники энергии для мышечных сокращений. Аэробные и анаэробные источники. Влияние способов ресинтеза АТФ на эффект тренировки.

3. Утомление и восстановление в системе физической подготовки спортсменов. Причины утомления при выполнении работы разной интенсивности и продолжительности. Особенности утомления и восстановления в ходе соревнований в виде спорта.

4. Утомление и восстановление в ходе выполнения тренировочной нагрузки и после нее. Используемые тренером педагогические средства восстановления.

5. Цель, задачи физической подготовки.

6. Средства, методы тренировки физической подготовки.

7. Основные принципы физической подготовки.

8. Основы построения физической подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования в виде спорта. Различия в задачах физической подготовки, стоящих на различных этапах подготовки спортсмена.

9. Закономерности построения физической подготовки в течении года (макроцикл) в видах спорта.

10. Закономерности построения физической подготовки в мезоцикле различного типа в видах спорта.

11. Построение микроциклов физической подготовки в виде спорта. Длительность микроцикла. Типы микроциклов. Направленность микроцикла. Основные принципы формирования микроцикла.

12. Построение тренировочного занятия различной направленности.

13. Основы силы. Методика развития силы с увеличением мышечной массы и без увеличения. Значение силы в виде спорта. Методика развития силы в виде спорта. Силовые способности.

14. Основы быстроты. Проявления быстроты. Значение быстроты в виде спорта. Методика развития быстроты в виде спорта

15. Основы выносливости и методика развития выносливости в виде спорта. Значение выносливости в виде спорта. Методика тренировки кислород-транспортной системы. Методика развития потребления кислорода.

16. Основы гибкости и методика развития гибкости в виде спорта. Значение гибкости в виде спорта

17. Основы координации. Виды координационных способностей. Координационные способности в виде спорта. Сенситивные периоды. Методика развития координационных способностей в виде спорта. Значение координации в виде спорта

18. Скоростно-силовые способности. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Методика развития в виде спорта. Значение скоростно-силовых способностей в виде спорта.

19. Силовая выносливость и методика развития её в виде спорта. Значение силовой выносливости в виде спорта.

20. Формирование телосложения. Основные закономерности построения тренировки спортсменов данного направления. Значение телосложения в виде спорта

1. Предмет ТИМДЮС.

2. Организация работы в системе ДЮС. Функции детско-юношеского спорта в обществе.

3. Этапы спортивной подготовки. Состав системы спортивной подготовки. Изменения в нормативно-правовом обеспечении и законодательстве о спортивной подготовке.

4. Система подготовки спортивного резерва в РФ. Состав системы подготовки спортивного резерва.

5. Система соревнований в РФ. Цели и задачи соревнований.

6. Календарный план соревнований. Структура календарного плана. Роль календарного плана в системе подготовки в спорте

7. Положение о соревнованиях. Основные разделы положения. Роль положения в организации соревнований.

8. Факторы (уточнить), определяющие спортивные достижения. Вклад факторов в спортивный результат.

9. Спортивный отбор. Цели и задачи отбора. Этапы отбора. Содержание отбора. Оценка в отборе. Критерии оценки.

10. Спортивная ориентация. Цели и задачи спортивной ориентации. Содержание ориентации. Построение ориентации. Критерии для ориентации детей.

11. Возраст начала занятий видом спорта. Роль возраста. Причины повышения возраста начала занятий. Возрастные особенности детей уточнить.

12. Принципы системы спортивной подготовки. Роль социальных принципов. Дидактические (методические) принципы. Их роль в подготовке юных спортсменов. Специальные принципы (принципы тренировки)

13. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Роль принципа. Его основное положение. Реализации в ДЮС.

14. Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам. Роль. Основные положения принципа. Реализация в подготовке юных спортсменов.

15. Принцип направленности к максимальному достижению, углубленной специализации и индивидуализации. Роль. Основные положения принципа. Реализация положений принципа в процессе подготовки юных спортсменов.

16. Принцип единства общей и специальной подготовки. Роль. Основные положения принципа. Реализация положений принципа в процессе подготовки юных спортсменов.

17. Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности. Роль. Основные положения принципа. Реализация в подготовке юных спортсменов. Сенситивные и критические периоды.

18. Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок. Роль. Основные положения принципа. Реализация в подготовке юных спортсменов.

19. Построение годового макроцикла. Варианты построения макроцикла. Подготовительный период. Задачи и построение подготовительного периода. Соревновательный период, задачи и его построение. Переходный период, задачи и его построение

20. Соревновательный период. Структура. Календарь соревнований. Динамика нагрузок

21. Контроль в системе подготовки спортсмена. Комплексность контроля. Виды контроля. Этапный контроль. Текущий контроль. Оперативный контроль