

Материалы

Экзаменационные вопросы по теории спорта (примерный перечень)

1. Определение понятия «Спорт», спорт как один из видов человеческой деятельности. Возникновение и состояние современного спорта.
2. По каким признакам можно классифицировать спорт?
3. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс: система соревнований; система спортивной тренировки; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования.
4. Соревнования как неотъемлемый атрибут спорта.
5. Функции организации, проводящей соревнования.
6. Требования, предъявляемые к участникам соревнований.
7. Положение о соревнованиях.
8. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.
9. Средства спортивной тренировки (физические упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические средства).
10. Средства спортивной тренировки (средства психического воздействия, материально-технические средства).
11. Общепедагогические принципы спортивной тренировки.
12. Система специальных принципов спортивной тренировки.
13. Краткая характеристика сторон подготовки спортсмена в процессе тренировки.
14. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта.
15. Задачи общей технической подготовки и специальной в процессе тренировки.
16. Средства и методы технической подготовки, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.
17. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем процессе тренировки (стадия базовой, углубленной и сохранения спортивно-технического мастерства).
18. Этапы и содержание технической подготовки в годовом цикле тренировки (поисковом, стабилизационном, адаптивного совершенствования).
19. Физическая подготовка спортсменов и её виды (ОФП, СФП). Задачи и средства.
20. Тактическая подготовка спортсменов (индивидуальная, групповая, командная тактика). Задачи и средства.
21. Тактическая подготовка спортсменов (пассивная тактика, активная, смешанная, четыре тактические формы ведения соревновательной борьбы).
22. Общая и специальная тактическая подготовка как средства решения задач обучения и совершенствования спортивной тактики в избранном виде спорта
23. Общая и специальная психологическая подготовка в спортивной деятельности
24. Психологическая подготовка к тренировочному процессу в избранном Вами виде спорта.
25. Особенности психологической подготовки к соревнованиям в избранном Вами виде спорта.
26. Интеллектуальная подготовка спортсменов как необходимый компонент успешности достижения цели.
27. Средства интегральной подготовки, реализующие техническую, физическую, тактическую, психологическую, интеллектуальную стороны подготовленности спортсменов.
28. Годичные циклы, мезоциклы, микроциклы – основа построения спортивной тренировки.
29. Структура отдельного тренировочного занятия
30. Структура и типы микроциклов.
31. Тренировочные нагрузки в микроциклах.
32. Характерные особенности различных типов мезоциклов.
33. Построение тренировочного процесса в годовом цикле (полугодовом).
34. Состояние спортивной формы – характеристика.
35. Многолетнее планирование тренировки.
36. Индивидуальный перспективный план тренировочного процесса.
37. Годовой план, его содержание и методика построения.

38. Контроль физической подготовленности спортсменов.
39. Основные формы и организация контроля (годовой, этапный, текущий, оперативный).
40. Дневник тренировок спортсмена для учета отдельных сторон его подготовленности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [учебное пособие для студентов вузов по направлению "Педагогика"]. - М. Академия 2006. - 525, [1] с. : ил. ; 22 см. экземпляры (17)
2. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [учебное пособие для студентов вузов по направлению "Педагогика"]. - Москва Академия 2011. - 525, [1] с. : ил. ; 22 см.
3. Васильков, Андрей Андреевич. Теория и методика спорта [учебник для студентов вузов] Ростов-на-Дону Феникс 2008. - 379 с. : табл. экземпляры (4)
4. Холодов, Жорж Константинович Теория и методика физического воспитания и спорта [учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура"]. Москва Академия 2008. - 478, [1] с. : ил. ; 22 см. экземпляры (5)
5. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры]. М. Академия 2004. - 478, [2] с. : ил. экземпляры (4)
6. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование". Москва Академия 2011. - 478, [1] с. : ил., табл. ; 22 см Бакалавриат

б) дополнительная литература:

7. Верхошанский, Юрий Витальевич. Программирование и организация тренировочного процесса. - М. Физкультура и спорт. 1985. - 176 с. : ил. ; 20 см экземпляры (1)
8. Матвеев, Лев Павлович Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [учебник для высшего физкультурного образования] СПб. [и др.] Лань 2005. - 377, [1] с. : ил. ; экземпляры (2)
9. Платонов, Владимир Николаевич. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М. Физкультура и спорт. 1986. - 284,[3] с. : ил. ; 23 см экземпляры (1)
10. Холодов, Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта учебное пособие: для вузов физической культуры. - М. Академия 2005. - 142, [1] с. ; 22 см. экземпляры (5)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://lib.sportedu.ru>