

## Материалы

### Экзаменационные вопросы по технологии подготовки спортсмена (примерный перечень)

1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности.
2. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
3. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
4. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
5. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена.
6. Управление тренировочным процессом во время соревнований.
7. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования различного типа моделей соревновательной деятельности.
8. Проблемы периодизации тренировки.
9. Пути тактической подготовки в процессе тренировки
10. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности.
11. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
12. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена.
13. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена
14. Основные закономерности подготовки спортсмена
15. Направления совершенствования системы спортивной подготовки
16. Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта.
17. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
18. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.
19. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах.
20. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в циклических видах спорта.
21. Особенности методики формирования двигательных навыков в циклических видах спорта.
22. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
23. Особенности тактики и тактической подготовки в циклических видах спорта.
24. Особенности тактики и тактической подготовки в спортивных играх и единоборствах.
25. Особенности тактики и тактической подготовки в видах спорта со сложной координацией движений.
26. Качества психики и направления психологической подготовки связанные со спецификой видов спорта.
27. Воспитание волевых качеств спортсмена.
28. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
29. Формирование мотивации занятий спортом.
30. Регулирование психических состояний отличающихся повышенной напряженностью.
31. Общая характеристика средств восстановления спортивной работоспособности.

32. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости.
33. Спортивно-специализированный рацион питания в игровых видах спорта
34. Особенности спортивного травматизма в циклических видах спорта.
35. Особенности спортивного травматизма в игровых видах спорта.
36. Причины спортивных травм и профилактика травматизма
37. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
38. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности
39. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.
40. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена
41. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.
42. Современные представления о периодизации спортивной тренировки.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **а) основная литература:**

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М. Лань, 2005.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия, 2008.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. М.: Сов спорт, 2010.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. ФиС, 1985.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М. Терра-спорт, 2006.
3. Платонов В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. М. Сов спорт, 2010.
4. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М. Академия, 2010.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977
6. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. М: Академия, 2006.
7. Харре Д. Учение о тренировке. ФИС, 1971.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. М.: ФиС, 1988. 2001.
9. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М: ФИС, 1986.