

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по подготовке к аудиторной контрольной работе
по учебной дисциплине «Теория спорта»
для студентов 5 курса заочной формы получения образования

Общие требования

Контроль самостоятельной работы студентов 5 курса заочной формы получения образования по учебной дисциплине «Теория спорта» осуществляется в форме **аудиторной контрольной работы** по следующим разделам и темам (которые изучались в 9-м семестре):

Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта

Тема 1.1. Введение в теорию спорта.

Тема 1.2. Методологические основы теории спорта.

Тема 1.3. Спорт в современном обществе.

Тема 1.4. Теория спортивных соревнований.

Тема 1.5. Теория спортивной подготовки.

Тема 1.6. Закономерности и принципы спортивной подготовки.

Тема 1.7. Средства и методы спортивной подготовки.

Раздел 2. Виды подготовки спортсмена

Тема 2.1. Общая характеристика видов подготовки спортсмена.

Тема 2.2. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена.

Тема 2.3. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена.

Тема 2.4. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена.

Тема 2.5. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена.

Аудиторная контрольная работа выполняется в 10-м семестре во время лабораторно-экзаменационной сессии. Она проводится на семинарском занятии в **письменной форме** по темам, которые были изучены на лекционных и семинарских занятиях (в 9-м семестре), в процессе самостоятельной подготовки и самоконтроля.

Студенты, не выполнившие аудиторную контрольную работу или получившие отметку «не зачтено», могут выполнить ее в дополнительно отведенное для этого время в соответствии с расписанием кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

Студенты, не явившиеся для написания аудиторной контрольной работы в сроки, установленные рабочим планом-графиком образовательного процесса, и студенты, получившие отметку «не зачтено», к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта» не допускаются.

Методические рекомендации по подготовке к аудиторной контрольной работе

При подготовке к аудиторной контрольной работе необходимо:

- внимательно изучить вопросы, представленные в данных методических рекомендациях, которые отражают все изученные темы;
- изучить литературу, список которой имеется в данных методических рекомендациях;
- **выучить** правильные ответы на вопросы контрольной работы, которые представлены в данных методических рекомендациях.

Организация аудиторной контрольной работы

Каждый студент группы получает индивидуальный вариант контрольной работы, в котором представлено 5 вопросов (с примерным вариантом контрольной работы можно ознакомиться в приложении). На каждый вопрос имеется 5 вариантов ответов. В представленных вариантах ответов один или два являются правильными. Студенту необходимо выбрать только **один** вариант ответа, наиболее правильный по его мнению.

Для проведения аудиторной контрольной работы отводится от 30 до 45 минут.

Оформление и написание аудиторной контрольной работы

Получив свой индивидуальный вариант контрольной работы, студент:

1. пишет на листе ответа в заголовке: «Аудиторная контрольная работа по учебной дисциплине “Теория спорта”»;
2. указывает Фамилию И.О., группу, факультет, номер варианта (номер обведен рамкой на индивидуальном варианте контрольной работы);
3. внимательно читает вопрос и предлагаемые варианты ответов (правильных вариантов ответов может быть один или два);
4. записывает этот вопрос в свой лист ответа (вопрос записывается с указанием его порядкового номера);
5. выбирает для этого вопроса только **один** вариант ответа (наиболее правильный, по его мнению) и записывает его в свой лист ответа (ответ на вопрос записывается также с указанием его порядкового номера);

6. выполняет пункты 3 – 5 данных требований по оформлению и написанию аудиторной контрольной работы для каждого из пяти вопросов;
7. в случае изменения мнения о правильности какого-либо ответа, необходимо зачеркнуть неверный ответ и написать верный;
8. по завершении времени, отведенного для контрольной работы, студент ставит дату и подпись в своем листе ответа и сдает его преподавателю.

Критерии оценки выполнения студентом аудиторной контрольной работы

Контрольная работа оценивается **положительно** (отметка «зачтено»), если студент ответил правильно не менее чем на 4 из 5 вопросов.

Контрольная работа оценивается **отрицательно** (отметка «не зачтено»), если студент ответил правильно на 3 и менее вопросов.

Перечень вопросов с правильными ответами для подготовки к аудиторной контрольной работе

Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта

Вопрос. Что из перечисленного в наибольшей степени отражает специфику спортивной деятельности?

Варианты правильных ответов

1. Демонстрация высоких спортивных результатов.
2. Стремление к высоким спортивным достижениям.
3. Направленность к получению максимально возможного спортивного результата.

Вопрос. Теория спорта – это:

Варианты правильных ответов

1. Наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.
2. Система научных знаний о путях получения высоких спортивных результатов.
3. Наука, основу которой составляют теория спортивных соревнований, теория спортивной подготовки и теория спортивного отбора.

Вопрос. Что можно считать основной особенностью метода педагогического наблюдения?

Варианты правильных ответов

1. Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс.
2. Четкая постановка цели, задач, выбор способа фиксации и обработки результатов наблюдения.

Вопрос. В чем заключается наиболее важная особенность метода педагогического эксперимента?

Варианты правильных ответов

1. В активном воздействии исследователя на деятельность испытуемых.
2. В практической проверке гипотезы об эффективности педагогического процесса.

Вопрос. Что из перечисленного в наибольшей степени соответствует специфике метода тестирования?

Варианты правильных ответов

1. Использование измерения или испытания для оценки подготовленности испытуемых.
2. Сопоставление результатов выполнения тестовых заданий со шкалой оценок.
3. Выбор наиболее информативных и надежных испытаний.

Вопрос. Что из перечисленного можно считать одним из правил тестирования физической подготовленности спортсмена?

Варианты правильных ответов

1. Проведение предварительной разминки.
2. Формирование установки на получение максимального результата.
3. Проведение испытаний в основной части занятия.
4. Обеспечение стандартных условий тестирования.

Вопрос. Какой из перечисленных признаков **НАИМЕНЕЕ** характерен для массового спорта?

Варианты правильных ответов

1. Непосредственное производство материальных благ.
2. Установка на победы в чемпионатах мира, Олимпийских играх и т. п.
3. Предельно допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вопрос. Что такое «эвристическая функция» спорта?

Варианты правильных ответов

1. Открытие новых подходов к эффективному формированию физических и других способностей человека.

2. Расширение представлений о пределах человеческих возможностей.

Вопрос. В чем прежде всего проявляется эталонная функция спорта?

Варианты правильных ответов

1. В установлении норм и ориентиров для спортсменов разной квалификации.

Вопрос. Какой из перечисленных фрагментов состязания более всего соответствует понятию «критическая соревновательная ситуация»?

Варианты правильных ответов

1. Послематчевые пенальти в футболе.
2. Одновременное приближение к финишу группы лидирующих спортсменов.
3. Финальный матч турнира с выбыванием.

Вопрос. Спортивный результат – это:

Варианты правильных ответов

1. Числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования.
2. Количественная и качественная характеристика спортивного достижения.

Вопрос. Спортивное соревнование – это прежде всего:

Варианты правильных ответов

1. социальное явление, основанное на регламентированном правилами измерении спортивных результатов.
2. процесс сравнения возможностей участников.

Вопрос. Спортивная подготовка – это:

Варианты правильных ответов

1. Направленное изменение состояния спортсмена.
2. Использование всех факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям.

Вопрос. Наиболее точно подготовленность (готовность) спортсмена можно определить как:

Варианты правильных ответов

1. Результат спортивной подготовки.
2. Состояние, характеризующееся достигнутым уровнем физической и психической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков.

Вопрос. Спортивная тренировка – это:

Варианты правильных ответов

1. Часть подготовки спортсмена, построенная на основе физических упражнений.
2. Подготовка, построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой процесс управления развитием спортсмена.

Вопрос. Тренированность спортсмена – это:

Варианты правильных ответов

1. Результат спортивной тренировки.
2. Состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков.

Вопрос. Что из перечисленного более всего определяет положительный результат спортивной тренировки?

Варианты правильных ответов

1. Долговременная адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам.
2. Приспособительные реакции организма спортсмена на систематические нагрузки.

Вопрос. Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете индивидуальной реакции спортсмена на нагрузку?

Варианты правильных ответов

1. Принцип углубленной индивидуализации.

Вопрос. Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете формирования индивидуальной техники?

Варианты правильных ответов

1. Принцип углубленной индивидуализации.

Вопрос. Какие принципы из перечисленных в наибольшей степени основаны на закономерностях долговременной адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам?

Варианты правильных ответов

1. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
2. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

Вопрос. Какие принципы из перечисленных в наибольшей степени основаны на учете предрасположенности спортсмена к спортивной деятельности?

Варианты правильных ответов

1. Принцип углубленной индивидуализации.
2. Принцип индивидуально максимального достижения.
3. Принцип углубленной специализации.

Вопрос. Какие принципы из перечисленных в наибольшей степени основаны на учете закономерностей протекания процессов утомления и восстановления?

Варианты правильных ответов

1. Принцип волнообразности динамики нагрузок.
2. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

Вопрос. Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на необходимости обеспечения оптимального соотношения специфических и неспецифических нагрузок?

Варианты правильных ответов

1. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Вопрос. Какие принципы из перечисленных в наибольшей степени основаны на учете эффекта ритмичного, повторяющегося и закономерно обновляющегося построения спортивной тренировки?

Варианты правильных ответов

1. Принцип цикличности тренировочного процесса.
2. Принцип волнообразности динамики нагрузок.

Вопрос. Принцип (в педагогике) – это:

Варианты правильных ответов

1. Первооснова, руководящая идея.
2. Правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности.

Вопрос. Что относится к основным параметрам тренировочной нагрузки?

Варианты правильных ответов

1. Объем и интенсивность.

Вопрос. К показателям интенсивности тренировочной нагрузки относятся:

Варианты правильных ответов

1. Темп движения.
2. Скорость перемещения.

3. Высота прыгивания при выполнении прыжка в глубину.
4. Величина отягощения.

Вопрос. К показателям объема тренировочной нагрузки относятся:

Варианты правильных ответов

1. Продолжительность работы.
2. Количество повторений.
3. Суммарная величина отягощения.
4. Количество подходов.

Вопрос. Жесткий интервал отдыха прежде всего предполагает выполнение следующего упражнения:

Варианты правильных ответов

1. При использовании интервального метода тренировки.
2. На фоне недовосстановления.

Вопрос. Ординарный интервал отдыха прежде всего предполагает выполнение следующего упражнения:

Варианты правильных ответов

1. При использовании повторного метода тренировки.
2. На фоне полного восстановления.

Вопрос. К общеподготовительным упражнениям относятся:

Варианты правильных ответов

1. Упражнения, направленные на разностороннюю физическую подготовленность спортсмена.
2. Упражнения, направленные на освоение разнообразных неспецифических движений.
3. Упражнения, направленные на восстановление после нагрузок.

Вопрос. К специально-подготовительным упражнениям относятся:

Варианты правильных ответов

1. Упражнения, сходные с соревновательными по зоне мощности работы.
2. Подводящие упражнения, сходные с соревновательными по координационной структуре.
3. Развивающие упражнения, сходные с соревновательными по характеру работы мышц.
4. Развивающие упражнения, сходные с соревновательными по механизмам энергообеспечения.

Вопрос. К соревновательным упражнениям относятся:

Варианты правильных ответов

1. Упражнения, выполняемые в условиях официальных соревнований.
2. Упражнения, составляющие предмет соревнования в избранном виде спорта.

Вопрос. Какой признак наиболее характерен для метода строго регламентированного упражнения?

Варианты правильных ответов

1. Четко предписанная программа действий.
2. Жесткое нормирование нагрузки и отдыха в тренировочном задании.

Вопрос. Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется соревновательным методом?

Варианты правильных ответов

1. Непосредственная подготовка к соревнованиям.
2. Приобретение соревновательного опыта.
3. Повышение надежности спортивной техники.
4. Максимальное повышение специальной работоспособности.

Вопрос. Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется игровым методом?

Варианты правильных ответов

1. Комплексное развитие двигательных способностей.
2. Формирование самостоятельности, целеустремленности, настойчивости.
3. Активизация восстановительных процессов.

Раздел 2. Виды подготовки спортсмена

Вопрос. Что из перечисленного относится к физической подготовке спортсмена?

Варианты правильных ответов

1. Направленное развитие двигательных способностей.
2. Повышение уровня силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Вопрос. Общая (разносторонняя) подготовка спортсмена необходима прежде всего для того, чтобы:

Варианты правильных ответов

1. Спортсмен приобрел возможность эффективно тренироваться.
2. Повысить свои способности к выполнению больших объемов соревновательных упражнений.
3. Улучшить предпосылки для проведения специальной подготовки.

Вопрос. Что такое силовые способности?

Варианты правильных ответов

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Вопрос. Чем силовые упражнения отличаются от других упражнений?

Варианты правильных ответов

1. Большой величиной мышечных напряжений.
2. Непривычно большими величинами внешних сопротивлений.

Вопрос. В каких движениях проявляются собственно силовые способности?

Варианты правильных ответов

1. В медленных движениях с большим внешним сопротивлением.
2. В максимальных усилиях в статическом режиме
3. В преодолении большого внешнего сопротивления посредством мышечных напряжений.
4. В преодолении больших внешних сопротивлений либо противодействии им посредством мышечных напряжений.

Вопрос. В каких движениях проявляется силовая выносливость?

Варианты правильных ответов

1. В движениях с большими мышечными напряжениями в течение длительного времени.
2. В упражнениях с большими мышечными напряжениями с нарастающим утомлением
3. В движениях до отказа с сопротивлением 60 – 70 % от максимума.

Вопрос. В чем заключается основное методическое правило развития силовых способностей?

Варианты правильных ответов

1. В систематическом использовании непривычно больших мышечных напряжений.
2. В использовании упражнений с большим внешним сопротивлением.

Вопрос. В использовании каких нагрузок заключается метод максимальных усилий?

Варианты правильных ответов

1. Нагрузок величиной 95 – 100 % от максимума.
2. Нагрузок с предельными или околопредельными сопротивлениями.
3. Нагрузок величиной 1 – 3 ПМ (повторных максимумов).

Вопрос. В использовании каких упражнений заключается изометрический метод повышения силовых способностей?

Варианты правильных ответов

1. С максимальными статическими усилиями.
2. С максимальными усилиями без изменения длины мышц.

Вопрос. В использовании каких типичных нагрузок заключается метод использования неопредельных сопротивлений максимальное количество раз (метод «до отказа»)?

Варианты правильных ответов

1. Нагрузок величиной 8 – 12 ПМ (повторных максимумов).
2. Нагрузок величиной 15 – 20 ПМ (повторных максимумов).
3. Нагрузок величиной 55 – 65 % от максимума.
4. Нагрузок величиной 65 – 75 % от максимума.
5. Нагрузок величиной 75 – 85 % от максимума.

Вопрос. В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

Варианты правильных ответов

1. В прыжках, метаниях и ударных движениях.
2. В движениях с большой силой и большой скоростью мышечного сокращения.
3. В движениях с максимальной мощностью.

Вопрос. Какие из перечисленных типов упражнений более всего характерны для метода преодоления неопредельных сопротивлений с предельной скоростью?

Варианты правильных ответов

1. Прыжки, метания, ударные движения.
2. Бег на 30 – 100 м с максимальной скоростью.
3. Рывок штанги.

Вопрос. В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

Варианты правильных ответов

1. Упражнений с акцентированным переходом от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц.
2. Упражнений, аналогичных прыжкам в глубину.

Вопрос. Специфика простой сенсомоторной (двигательной) реакции заключается:

Варианты правильных ответов

1. В максимально быстром ответе одним заранее известным способом на заранее известный сигнал.

Вопрос. В чем заключается специфика реакции на движущийся объект (РДО)?

Варианты правильных ответов

1. В максимально быстром и точном ответе на перемещающийся предмет.
2. В быстром и точном ответе на перемещающийся предмет с учетом прогноза его траектории.

Вопрос. В чем заключается специфика реакции выбора?

Варианты правильных ответов

1. В правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.

Вопрос. В каких упражнениях проявляется предельная скорость движений?

Варианты правильных ответов

1. В максимально быстрых движениях с малым внешним сопротивлением.
2. В максимально быстрых движениях продолжительностью до 8 – 10 с.

Вопрос. Какие из перечисленных упражнений наиболее эффективны при повышении быстроты движений?

Варианты правильных ответов

1. Максимально быстрые движения с малым сопротивлением в течение 8 – 12 с.
2. Максимально быстрые движения с малым сопротивлением в течение 5 – 8 с.

Вопрос. Что из перечисленного в наибольшей степени затрудняет повышение быстроты движений?

Варианты правильных ответов

1. Заметное утомление.
2. Недостаточное владение техникой скоростного упражнения.
3. Слишком короткие интервалы отдыха.

Вопрос. В чем заключаются основы методики повышения быстроты простых двигательных реакций?

Варианты правильных ответов

1. В многократном реагировании на сигнал в облегченных условиях.
2. В использовании разнообразных скоростных упражнений.
3. В использовании сенсомоторного метода.

Вопрос. Что такое выносливость?

Варианты правильных ответов

Способность противостоять утомлению.

Способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности

Вопрос. Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявления скоростной выносливости?

Варианты правильных ответов

1. Бег 400 м.
2. Передвижение с максимальной скоростью в течение 20 – 30 с.

Вопрос. Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявления аэробной выносливости?

Варианты правильных ответов

1. Бег 1500 м.
2. Бег 3000 м.

Вопрос. Какая частота сердечных сокращений в непрерывных упражнениях более всего подходит для повышения аэробных возможностей?

Варианты правильных ответов

1. 100 – 130 уд/мин.
2. 120 – 150 уд/мин.
3. 130 – 160 уд/мин.

Вопрос. Какая максимальная частота сердечных сокращений более всего характерна для повышения анаэробных гликолитических возможностей?

Варианты правильных ответов

1. 170 – 200 уд/мин.
2. 190 – 210 уд/мин.

Вопрос. Координационные способности – это:

Варианты правильных ответов

1. Способность согласовывать отдельные элементы движения в единое целое.
2. Способность быстро обучаться новым движениям и перестраивать движения во внезапно изменившейся обстановке.
3. Двигательная находчивость.
4. Способность совершать точные движения в условиях дефицита времени.

Вопрос. Какие упражнения из перечисленных наиболее эффективны для развития координационных способностей?

Варианты правильных ответов

1. Упражнения с необычной структурой.
2. Известные упражнения с необычными дополнительными элементами движения.
3. Известные упражнения в необычных условиях.
4. Известные упражнения в необычной последовательности.

Вопрос. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются:

Варианты правильных ответов

1. Небольшим количеством повторений разнообразных заданий.
2. Отсутствием автоматизации движений.
3. Необычностью двигательных задач.

Вопрос. Какие движения из перечисленных более всего связаны с проявлением динамического равновесия?

Варианты правильных ответов

1. Ходьба по гимнастическому бревну.
2. Катание на коньках.
3. Катание на велосипеде.
4. Спуск на лыжах с крутого склона.

Вопрос. Какие движения связаны с проявлением статического равновесия?

Варианты правильных ответов

1. Выполнение «ласточки».
2. Стойка на руках.
3. Стойка на голове и руках.
4. Стойка на одной ноге.

Вопрос. В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?

Варианты правильных ответов

1. В подборе упражнений по принципу «от простого к сложному».
2. В выполнении серии упражнений с последовательно уменьшающейся площадью опоры.
3. В использовании упражнений, выполняемых в облегченных условиях с последующим затруднением сохранения равновесия.

**Список литературы
для подготовки к аудиторной контрольной работе**

Основная литература

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. 2 – 180 с.
2. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учебно-методическое пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры.: учебник, для студ.институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Дополнительная литература

7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 215 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
9. Бунин, В.Я. Основы теории соревновательной деятельности : учебно-методическое пособие / В.Я. Бунин. – Минск: БГОИФК, 1986. – 32 с.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М.А. Годик . – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
12. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2013. – 60 с.
13. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
14. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1972. – 120 с.

15. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : монография / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. - 408 с.

16. Попов, В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации / В.П. Попов. – М.: ДОСААФ, 1982. – 158 с.

17. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) / Под ред. Д. Харре.- М.: Физкультура и спорт. 1971. – 326 с.

18. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 355 с.

19. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

20. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

Примерный индивидуальный вариант аудиторной контрольной работы

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта БГУФК

Контрольная работа

Вариант 01.01.0007

по учебной дисциплине «Теория спорта»
для студентов 5 курса заочной формы получения образования

Что из перечисленного в наибольшей степени отражает специфику спортивной деятельности?

Формирование личности спортсмена.
Демонстрация высоких спортивных результатов.
Стремление к высоким спортивным достижениям.
Укрепление здоровья всех спортсменов.
Формирование физической культуры личности.

Общая (разносторонняя) подготовка спортсмена необходима прежде всего для того, чтобы...

улучшить технику соревновательных упражнений.
улучшить предпосылки для проведения специальной подготовки.
непосредственно повысить эффективность соревновательной деятельности.
спортсмен приобрел возможность эффективно тренироваться.
использовать ее результаты в ходе соревновательной деятельности.

Спортивный результат - это...

количественная и качественная характеристика спортивного достижения.
уровень физической подготовленности.
итог спортивного отбора.
числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования.
показатель технической подготовленности.

К общеподготовительным относятся упражнения...

направленные на освоение разнообразных неспецифических движений.
направленные на разностороннюю физическую подготовленность спортсмена.
сходные с соревновательными по характеру работы мышц.
сходные с соревновательными по координационной структуре.
выполняемые в условиях официальных соревнований.

Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непределельных сопротивлений с предельной скоростью?

Упражнения с постепенно нарастающими нагрузками.
Упражнения с максимальными усилиями без изменения длины мышц.
Бег на 30 - 100 м с максимальной скоростью.
Рывок штанги.
Силовые упражнения с жесткими интервалами отдыха.