

Контрольные вопросы для самопроверки по учебной дисциплине «Теория спорта»

1. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.
2. Основы методики направленного развития способности сохранять равновесие.
3. Педагогический эксперимент в теории спорта.
4. Факторы, определяющие уровень развития выносливости спортсмена. Основные механизмы энергообеспечения физической работы и их характеристика.
5. Принцип индивидуального максимального достижения. Особенности его практической реализации.
6. Методика направленного развития собственно силовых способностей спортсмена (задачи, средства, методы).
7. Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность», «тренировка», «тренированность».
8. Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.
9. Принцип направленности к высшим достижениям. Особенности его практической реализации.
10. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.
11. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Особенности его практической реализации.
12. Структура тренировочного занятия и динамика работоспособности.
13. Принцип цикличности тренировочного процесса. Особенности его практической реализации.
14. Методика направленного развития быстроты движений спортсмена.
15. Общая характеристика средств спортивной подготовки (специфические и неспецифические).
16. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.
17. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Особенности его практической реализации.
18. Методика сокращения латентного скрытого времени сложных двигательных реакций спортсмена.

19. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы).

20. Методика направленного развития способности к рациональному мышечному расслаблению.

21. Функции спорта в современном обществе.

22. Виды скоростных способностей и их характеристика.

23. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Особенности его практической реализации.

24. Методика сокращения латентного скрытого времени простых двигательных реакций спортсмена.

25. Специально-подготовительные упражнения, их разновидности и область применения.

26. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные).

27. Соревновательные упражнения, их разновидности и область применения.

28. Характеристика переходного периода макроцикла тренировки.

29. Принцип углубленной специализации. Особенности его практической реализации.

30. Методика направленного развития силовой выносливости спортсмена (задачи, средства, методы).

31. Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.

32. Виды силовых способностей и их характеристика. Режимы работы мышц.

33. Принцип углубленной индивидуализации. Особенности его практической реализации.

34. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке.

35. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного, вариативного, непрерывного, интервального упражнения и другие).

36. Характеристика соревновательного периода макроцикла.

37. Спортивная техника как эффективный способ решения двигательной задачи. Двигательные умения и навыки.

38. Виды координационных способностей и их характеристика.

39. Соревновательный метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.
40. Виды гибкости и их характеристика.
41. Психическая подготовка спортсмена (общая и специальная).
42. Основы методики регулирования психического состояния спортсмена.
43. Характеристика спортивного отбора.
44. Общая характеристика структуры микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность.
45. Игровой метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.
46. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке.
47. Педагогический контроль в спорте (виды, требования к показателям контроля).
48. Характеристика подготовительного периода макроцикла.
49. Техническая подготовка спортсмена (общая, специальная).
50. Виды выносливости и их характеристика.
51. Стратегия и тактика в спорте.
52. Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировке.
53. Физическая подготовка спортсмена (общая и специальная).
54. Общая характеристика структуры мезоциклов. Причины их выделения, разновидности.
55. Педагогическое наблюдение в теории спорта.
56. Основы методики направленного развития гибкости спортсменов.
57. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки.
58. Общая характеристика структуры макроциклов. Причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность.
59. Спортивная подготовка как многолетний процесс (стадии, этапы).
60. Методика направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена.
61. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Особенности его практической реализации.
62. Методика направленного развития равновесия спортсмена.
63. Тестирование в теории спорта.

64. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений спортсмена.