

**Перечень вопросов для контроля результатов  
учебной деятельности обучающихся  
по СМ-2 «Основы спортивной подготовки»**

1. Что относится к физической подготовке спортсмена?
2. Что относится к технической подготовке спортсмена?
3. Что относится к тактической подготовке спортсмена?
4. Что относится к психологической подготовке спортсмена?
5. Что относится к теоретическому направлению подготовки спортсмена?
6. Что относится к практическому направлению подготовки спортсмена?
7. Общая (разносторонняя) подготовка спортсмена необходима прежде всего для того, чтобы...
8. Что такое силовые способности?
9. Чем силовые упражнения отличаются от других упражнений?
10. В каких движениях проявляются собственно силовые способности?
11. В каких движениях проявляется силовая выносливость?
12. В чем заключается основное методическое правило развития силовых способностей?
13. В использовании каких нагрузок заключается метод максимальных усилий?
14. Какая нагрузка НАИМЕНЕЕ эффективна при повышении собственно силовых способностей?
15. В использовании каких упражнений заключается изометрический метод повышения силовых способностей?
16. В использовании каких типичных нагрузок заключается метод использования непредельных сопротивлений максимальное количество раз (метод «до отказа»)?
17. В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?
18. Какой из типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непредельных сопротивлений с предельной скоростью?
19. В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?
20. В каких случаях мышца способна проявить наибольшую величину силы?
21. Специфика простой сенсомоторной (двигательной) реакции заключается...
22. На какой из сигналов время простой двигательной реакции короче?
23. В чем заключается специфика реакции на движущийся объект (РДО)?
24. В чем заключается специфика реакции выбора?
25. В каких упражнениях проявляется предельная скорость движений?
26. Какие из упражнений наиболее эффективны при повышении быстроты движений?

27. Какие интервалы отдыха более эффективны при повышении быстроты движений?
28. Что в наибольшей степени затрудняет повышение быстроты движений?
29. В чем заключаются основы методики повышения быстроты простых двигательных реакций?
30. Что такое выносливость?
31. Какое из упражнений в наибольшей степени требует проявляется скоростной выносливости?
32. Какое из упражнений в наибольшей степени требует проявляется аэробной выносливости?
33. Какая частота сердечных сокращений в непрерывных упражнениях более всего подходит для повышения аэробных возможностей?
34. Какая максимальная частота сердечных сокращений более всего характерна для повышения анаэробных гликолитических возможностей?
35. Координационные способности - это ...
36. Какие упражнения наиболее эффективны для развития координационных способностей?
37. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются...
38. Какие движения более всего связаны с проявлением динамического равновесия?
39. Какие движения связаны с проявлением статического равновесия?
40. В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?
41. Максимальная амплитуда движений в наиболее крупных суставах определяет уровень развития...
42. Максимальная амплитуда движений в соревновательных упражнениях определяет уровень развития...
43. Максимальная амплитуда движений за счет напряжения собственных мышц определяет уровень развития...
44. Максимальная амплитуда движений под действием внешних сил определяет уровень развития...
45. Максимальная амплитуда быстрых движений определяет уровень развития...
46. Максимальная амплитуда медленных движений определяет уровень развития...
47. Спортивная техника - это...
48. Укажите определение понятия «двигательное умение».
49. Основным отличительным признаком двигательного навыка является ...
50. Укажите отличительные признаки двигательного умения.
51. Что определяет положительный перенос навыков?
52. Процесс технической подготовки спортсмена чаще всего имеет ...
53. Какая цель преследуется на первом этапе обучения?

54. Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

55. Какая цель преследуется на втором этапе обучения?

56. Основным практическим методом обучения на втором этапе является ...

57. Каким общим правилом следует руководствоваться, нормируя число повторений упражнений «на технику» в рамках одного тренировочного занятия на первом этапе обучения?

58. Чем определяется эффективность упражнений, направленных на формирование техники движений?

59. Спортивная тактика - это...

60. Самостоятельное принятие решения о дальнейшем действии в ходе состязания относится...

61. Согласованное принятие решения частью спортсменов команды о дальнейших действиях в ходе состязания относится...

62. Что можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

63. В чем заключается главная особенность упражнений тактической направленности?

64. Что наиболее характерно для воспитания волевых качеств спортсмена?

65. Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

66. Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

67. Структура спортивной тренировки - это...

68. Какой из компонентов тренировки представляет собой микроцикл?

69. Какой из компонентов тренировки представляет собой мезоцикл?

70. Тренировочное занятие делится на части потому, что...

71. В начале основной части тренировочного занятия комплексной направленности целесообразно, например, ...

72. Тренировочное занятие, главная задача которого заключается в обучении технике, называется...

73. Укажите, что наиболее характерно для содержания этапа начальной подготовки (по В.Н.Платонову).

74. Укажите, что наиболее характерно для содержания этапа предварительной базовой подготовки (по В.Н.Платонову).

75. Укажите, что наиболее характерно для содержания этапа специализированной базовой подготовки (по В.Н.Платонову).

76. Укажите, что наиболее характерно для содержания этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей (по В.Н.Платонову).

77. Укажите, что наиболее характерно для содержания этапа сохранения достижений (по В.Н.Платонову).