УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания
кафедры ТиМФКиМвТ

26.09.2024 № 3

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине **«Теория спорта»**
для студентов **4 курса дневной** формы получения образования
специальностей: 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1–88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме);
факультета физического воспитания

1. Социальные функции спорта (эталонная, эвристическая, воспитательная, оздоровительная, коммуникативная, эстетическая (зрелищная), экономическая).
2. Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменение правил соревнований и судейства).
3. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.
4. Специфика спортивной деятельности и её разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).
5. Определение основных понятий теории спорта (спорт, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена, спортивное движение и др.).
6. Методы научного исследования в теории спорта. Общелогические методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, опрос, метод экспертных оценок и др.).
7. Теория спортивных соревнований. Общая схема и признаки спортивного соревнования. Способы проведения соревнований.
8. Особенности современной системы спортивных соревнований. Эффективность различных способов проведения соревнований.
9. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора и его значение в подготовке спортсмена.
10. Основные понятия теории спортивной подготовки (подготовка, подготовленность, тренировка, тренированность и др.).

11. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.

12. Общая характеристика, сущность и взаимосвязь основных принципов спортивной подготовки.

13. Характеристика и сущность принципа направленности к высшим достижениям.

14. Характеристика и сущность принципа углубленной специализации.

15. Характеристика и сущность принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

16. Характеристика и сущность принципа непрерывности тренировочного процесса.

17. Характеристика и сущность принципа цикличности тренировочного процесса.

18. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) средств спортивной подготовки.

19. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Классификация физических упражнений.

20. Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

21. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

22. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

23. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) методов спортивной подготовки.

24. Метод строго регламентированного упражнения, особенности его использования в спортивной подготовке. Разновидности метода, используемые в технической и физической подготовке.

25. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

26. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

27. Виды подготовки спортсмена и их взаимосвязь.

28. Понятие силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

29. Виды силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.

30. Средства и методы направленного развития собственно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

31. Средства и методы направленного развития скоростно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

32. Средства и методы направленного развития силовой выносливости спортсменов различной квалификации.

33. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных видах спорта.

34. Понятие скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Разновидности скоростных способностей (элементарные и комплексные). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

35. Средства и методы направленного развития скоростных способностей. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия.

36. Определение понятий и характеристика утомления и выносливости. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

37. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена. Виды выносливости и их основные характеристики. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

38. Средства и методы направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия.

39. Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

40. Основные правила и методические приемы направленного развития координационных способностей спортсменов. Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия.

41. Понятие гибкости. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

42. Основные правила и методы направленного развития гибкости спортсмена. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия.

43. Определение понятия «спортивная техника» и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

44. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке.

45. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

46. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

47. Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировке Типичные черты методики обучения двигательному действию.

48. Определение понятия «спортивная тактика». Виды спортивной тактики. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

49. Практическое и теоретическое направления тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

50. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психологической подготовленности в спорте.

51. Волевые качества и методика их воспитания. Особенности проявления личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

52. Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Управление стартовыми состояниями.

53. Характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, и макроструктура).

54. Тренировочное задание как исходный элемент спортивной тренировки. Классификация тренировочных заданий.

55. Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей (на примере циклических видов спорта).

56. Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости аэробного характера (на примере цикличных видов спорта).

57. Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости анаэробного характера (на примере циклических видов спорта).

58. Структура и типы тренировочных занятий (избирательной и комплексной направленности; учебные, тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные занятия; основные и дополнительные занятия и др.).

59. Раскрыть особенности содержания и структуры различных частей тренировочного занятия (подготовительной, основной, заключительной).

60. Раскрыть особенности нагрузок, применяемых в спортивной тренировке (большие, значительные, средние, малые нагрузки и др.).

61. Составить план подготовительной части тренировочного занятия с использованием специально-подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений (на примере циклических видов спорта).

62. Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего закреплению и совершенствованию двигательного действия, с использованием целостно-конструктивного метода (на примере спортивных игр).

63. Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего разучиванию двигательного действия, с использованием расчлененно-конструктивного метода (на примере циклических видов спорта).

64. Составить план тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным развитием 2-3 физических качеств (на примере циклических видов спорта).

65. Составить план тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки, способствующего развитию силовых способностей спортсменов.

66. Структура и типы микроциклов (малых циклов) в спортивной подготовке.

67. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с «однопиковой», «двухпиковой» и «трехпиковой» динамикой.

68. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с её последовательным возрастанием и последовательным убыванием.

69. Мезоцикл (средний цикл) как система микроциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов.

70. Структура и типы мезоциклов (средних циклов) в спортивной подготовке.

71. Структура и продолжительность макроциклов (больших циклов) в спортивной подготовке. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации, утраты) и периодов макроцикла.

72. Охарактеризовать подготовительный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

73. Охарактеризовать соревновательный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

74. Охарактеризовать переходный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

75. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе одного макроцикла. Особенности одноциклового построения тренировки.

76. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе двух макроциклов. Особенности двухциклового построения тренировки.

77. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе трех макроциклов. Особенности трехциклового построения тренировки.

78. Многолетняя подготовка спортсмена. Этапы и стадии многолетней подготовки (предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и др.).

79. Контроль в подготовке спортсмена. Виды педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный).

80. Критерии определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и др.). Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора.

81. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями (результатами и нагрузками), состоянием подготовленности спортсмена, факторами внешней среды.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014, № 125-З // Национальной правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018 – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.
5. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
8. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
10. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976.- 256 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Дополнительная:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — СПБ: 2015. – 377 с.

7. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др. М.: Физкультура и спорт, 1986.- 349 с.