

«УТВЕРЖДАЮ»  
Зав. кафедрой «ТиМФВиС»  
к.п.н., доцент Ковалева Р.Е.  
на 2017-2018 учебный год.

**Вопросы к зачету  
по предмету «Технология спортивной тренировки»  
для студентов дневного и заочного отделений**

1. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена
2. Основные закономерности подготовки спортсмена
3. Направления совершенствования системы спортивной подготовки
4. Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта.
5. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
6. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.
7. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в ациклических видах спорта.
8. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в циклических видах спорта.
9. Особенности методики формирования двигательных навыков в циклических видах спорта.
10. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
11. Особенности тактики и тактической подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности тактики и тактической подготовки в ациклических видах спорта.
13. Особенности тактики и тактической подготовки в видах спорта со сложной координацией движений.
14. Качества психики и направления психологической подготовки связанные со спецификой видов спорта.
15. Воспитание волевых качеств спортсмена.
16. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
17. Формирование мотивации занятий спортом.
18. Регулирование психических состояний отличающихся повышенной напряженностью.
19. Общая характеристика средств восстановления спортивной работоспособности.
20. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости.
21. Спортивно-специализированный рацион питания в игровых видах спорта
22. Особенности спортивного травматизма в циклических видах спорта.
24. Особенности спортивного травматизма в игровых видах спорта.
25. Причины спортивных травм и профилактика травматизма
26. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
27. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности
28. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.
29. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена
30. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.
31. Современные представления о периодизации спортивной тренировки.

### **Основная литература:**

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с.
2. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – Москва: Советский спорт, 2012. – 200 с.
3. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – 978-5-9718-0589-2. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>
4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 196 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

### **Дополнительная литература:**

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: [моногр.] / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов; Тюм. гос. ун-т. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. – 192 с.
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учеб. пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с.
4. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.