

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

**Вопросы к зачету
по дисциплине: «Технологии спортивной подготовки»
для магистрантов дневного и заочного отделений**

1. Общая характеристика современной спортивной тренировки.
2. Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке спортсмена.
3. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач.
4. Отбор в процессе многолетней тренировки.
5. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки.
6. Индивидуализация тренировки спортсменов.
7. Влияние научно-технического прогресса на построение современной спортивной тренировки.
8. Компьютерные программы для повышения эффективности тренировки спортсмена.
9. Система управления тренировкой спортсмена.
10. Условия реализации системного подхода при построении современной спортивной тренировки.
11. Составляющие системы управления современной спортивной тренировки.
12. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
13. Тренировочные упражнения и другие виды воздействий.
14. Неуправляемые воздействия на спортсмена.
15. Время как фактор динамики адаптации спортсмена.
16. Ограничения в системе управления спортивной тренировкой.
17. Определение стратегии спортивной тренировки.
18. Анализ и прогнозирование спортивных результатов.
19. Динамика спортивных результатов в годичном тренировочном макроцикле.
20. Энергетическая производительность в циклических упражнениях.
21. Максимальный уровень потребления кислорода и кислородный долг как критерий оценки состояния спортсмена.
22. Энергетика однократных предельных упражнений.
23. Зоны энергетической производительности.
24. Распределение тренировочной нагрузки в годичном макроцикле.
25. Основные тренировочные упражнения.
26. Динамика адаптационных процессов в тренировке.
27. Адаптация спортсмена к тренировочным воздействиям.
28. Параметрическая тренировка спортсмена.
29. Построение тренировочного микроцикла.
30. Основы системного управления спортивной тренировкой.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с. Свободный доступ. <http://tst.sportedu.ru/>
2. Материалы 2-ой научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов» // Электронная книга в формате PDF – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2014. – 242 с. (Электронная библиотека кафедры «ТиМФВиС»)

3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. (Электронная библиотека кафедры «ТиМФВиС»)
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. - М.: Кнорус, 2011. – 368 с. Свободный доступ. <http://uchebnik.biz/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ 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. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.
4. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 232 с.
5. 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.
6. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учеб. пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с.
7. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с