

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО КУРСУ**

**«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

(для студентов заочной, заочной сокращенной форм обучения)

Составитель: доцент кафедры «ТиПФКиС» Агафонов С.В.

Ростов-на-Дону

2022

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ.

1. Структура и краткая характеристика спортивной подготовки.

2. Содержание физической подготовки, ее виды и разновидности в ИВС.  
3. Средства общей физической подготовки и принципы, лежащие в основе их отбора.  
4. Средства специальной физической подготовки и принципы, лежащие в основе их подбора.

5. Влияние физической подготовки на совершенствование технического мастерства.

6. Факторы, влияющие на тактическое мастерство в ИВС

7.Специальная физическая подготовка с технической и тактической направленностью.

8.Методы, используемые в физической подготовке.

9.Методы тренировки, направленные на повышение скоростных способностей спортсменов (на примере ИВС).

10.Методы тренировки, направленные на улучшение силовой подготовки в ИВС.

11.Психологическая подготовка в ИВС.

12.Гибкость, методы ее развития и ее влияние на уменьшение травматизма.

13. Охарактеризовать факторы, влияющие на динамику работоспособности спортсмена.

14. Содержание физической нагрузки спортсмена, ее градация.

15. Отдых как составная часть физической нагрузки. Виды отдыха.

16.Методы тренировки. Их использование и связь с видом соревновательной деятельности спортсмена.

17. Объяснить причину различной длительности отдыха при развитии силовых и скоростных качеств,

18.Смысл и содержание функциональной нагрузки.

19Методы стандартно-повторного упражнения в режиме интервальной нагрузки.

20. Раскрыть содержание метода «круговой тренировки».

21. Закономерности и принципы, лежащие в основе построения тренировочного процесса в подготовительном периоде.

22.Дозировка развивающей силовой тренировки в недельном цикле.

23 Закономерности, лежащие в основе построения тренировочного занятия. 24. Структура тренировочного занятия, его продолжительность.

25 Характеристика соревновательной работы ( на примере своего вида спорта).

26.Написать классификацию средств общей физической подготовки в ИВС.  
27. Написать классификацию средств специальной физической подготовки в ИВС.  
28 Методы, направленные на улучшение силовой подготовки.

29 Методы тренировки, направленные на повышение скоростно-силовой подготовки.

30 Методика развития скоростно-силовой подготовки у спортсменов в группах СС и ВСМ.