ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов»**

1. Сущность спорта, профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

2. Основные понятия теории спорта: спортивное движение, спортивная деятельность, спортивная подготовка, система спортивной подготовки, школа спорта, спортивная тренировка.

3. Основные понятия теории спорта: система спортивной тренировки, спортивное достижение, спортивный результат, спортивная квалификация, спортивная деятельность, соревновательная деятельность

4. Классификация спорта.

5. Основные направления в развитии спортивного движения. Основополагающие факторы.

6. Спортивные достижения. Тенденции в развития спортивных достижений.

7. Цель и задачи спортивной тренировки.

8. Средства спортивной тренировки. Преимущественная направленность. Требования к выбору средств спортивной тренировки.

9. Понятие тренированность. Содержание и сущность общей и специальной тренированности

10. Понятие спортивной формы. Фазы становления спортивной формы.

11. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.

12. Тренировка, как педагогический процесс. Общие социальный принципы спортивной тренировки

13. Тренировка, как педагогический процесс. Общеметодические принципы спортивной тренировки.

14. Тренировка, как педагогический процесс. Специфические принципы спортивной тренировки.

15. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивной подготовки.

16. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее целевая направленность.

17. Виды, задачи и средства физической подготовки

18. Принципы развития физических способностей.

19. Основные направления физической подготовки.

20. Спортивно-техническая подготовка. Требования предъявляемые к спортивно-технической подготовке.

21. Средства технической подготовки (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения).

22. Двигательные и умения и навыки в технической подготовке спортсмена. Основные положения стабилизации спортивных навыков.

23. Двигательная ошибка, ее характерные особенности. Стандартные причины появления ошибок

24. Классификация двигательных ошибок. Состав ошибок.

25. Тактическая подготовка в спорте. Цели и задачи тактической подготовки. Основные направления.

26. Виды и особенности тактики в спорте.

27. Понятие тактический замысел, тактический план, их сущность и целевая направленность.

28. Практические элементы спортивной тактики. Тактическое мышление.

29. Средства тактической подготовки в спорте

30. Психологическая подготовка спортсмена. Цели и задачи психологической подготовки в спорте.

31. Компоненты психологической подготовки.

32. Принципы психологической подготовки спортсмена.

33. Виды психологической подготовки спортсменов и команд.

34. Средства и методы психологической подготовки спортсмена. Способы коррекции предстартовых психологических состояний.

35. Психологическая подготовка к стартам. Регулирование предстартовых состояний.

36. Контроль и самоконтроль психологических состояний.

37. Понятия нагрузка, соревновательная нагрузка (по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности).

38. Нагрузки по величине воздействий. Основные признаки эффективности тренировочных нагрузок.

39. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Зоны. (ЧСС, продолжительность, объем).

40. Компоненты нагрузки (характер, интенсивность работы, объем, продолжительность и характер отдыха).

41. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе.

42. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренированность. Основные требования, предъявляемые для предупреждения состояния перетренированности в спортивной подготовке.

43. Адаптация. Виды адаптации в спортивной тренировке. Эффективные условия адаптации.

44. Понятие принципа суперкомпенсации в спортивной тренировке. Стадии, фазы. Особенности дозирования нагрузки с учетом фаз.

45. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.

46. Варианты построения годичной тренировки. Условия, опреде¬ляющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тре-нировочного года.

47. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотно¬шение видов подготовки.

48. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.

49. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

50. Этапы подготовки. Их целевая направленность. Распределение средств подготовки.

51. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

52. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Целевая направленность микроциклов. Продолжительность.

53. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Целевая направленность мезоциклов. Продолжительность. Внешние признаки.

54. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Продолжительность. Внешние признаки.

55. Общие положения технологии планирования в спорте.

56. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

57. Планирование спортивной подготовки в годичном цикле.

58. Моделирование в спорте. Модель. Назначение модели в спорте. Формы моделей.

59. Общие положения технологии моделирования в спорте. Модельные построения в теории и методике спорта.

60. Моделирование в спорте. Модели по степени индивидуализации. Уровни моделей.

61. Задачи и содержание моделей тренировочных этапов, мезо- и микроциклов.

62. Задачи и содержание моделей тренировочных занятий.

63. Задачи и содержание моделей отдельных тренировочных упражнений.

64. Задачи и содержание при разработке морфофункциональных моделей.

65. Задачи и содержание при разработке комплексных моделей.

66. Прогноз. Прогнозирование в спорте. Цели и задачи прогнозирования в спорте.

67. Краткосрочное прогнозирование. Продолжительность. Целевая направленность.

68. Среднесрочное прогнозирование. Продолжительность. Целевая направленность.

69. Долгосрочное прогнозирование. Продолжительность. Целевая направленность.

70. Сверхдолгосрочное прогнозирование. Продолжительность. Целевая направленность