**Вопросы к экзамену по дисциплине**

**«Планирование эмпирических исследований в спорте  
высших достижений»**

1. Схема управления спортивной тренировкой.

2. Какие средства применяются в системе подготовки спортсменов. На какие группы делятся основные средства спортивной  
тренировки, кратко раскройте их содержание.

3. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

4. Тренерский контроль. Содержание и формы тренерского контроля.

5. Самоконтроль спортсмена: содержание и методы.

6. Современные представления о методах стандартного упражнения, направленных преимущественно на совершенствование  
спортивной техники и развитие физических способностей.

7. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

8. Дайте общую характеристику системы подготовки спортсменов.

9. Соревновательная деятельность: определение понятия, её структура, особенности и факторы, определяющие  
результативность соревновательной деятельности.

10. Раскройте сущность принципа индивидуализации и углублённой специализации: смысловое значение понятия «принцип»,  
основные требования к реализации указанного принципа в реальных условиях учебно-тренировочного процесса.

11. Система спортивных соревнований: функции, иерархические уровни, виды соревнований, регламентация и способы  
проведения спортивных соревнований.

12. Современные представления об адаптации к психофизическим нагрузкам: исходное представление об адаптации, основные  
принципы и алгоритм формирования срочного тренировочного эффекта в зависимости от величины и направленности  
педагогических воздействий.

13. Объясните причинно-следственную связь проявления технических и тактических навыков и умений, определяющих  
эффективность и надёжность соревновательных действий.

14. Структура и особенности соревновательной деятельности: определение понятия, факторы и условия, определяющие её  
результативность (раскрыть на примере избранного вида спорта).

15. Характеристика нагрузок, используемых в системе подготовки спортсменов: понятие «нагрузка», признаки классификации  
и компоненты нагрузки, специфичность адаптации организма на различные по величине и направленности воздействия.

16. Принцип сочетания постепенности увеличения и тенденции к максимальным нагрузкам: раскройте сущность этого  
принципа, целевую направленность и особенности реализации в реальных условиях построения учебно-тренировочного  
процесса.

17. Общие черты и структура соревновательной деятельности: стратегия, тактика и требования соревновательной  
деятельности к уровню развития основных сторон интегральной подготовленности спортсмена (раскрыть на примере  
ИВС).

18. Раскройте особенности динамики взаимосвязи между параметрами нагрузки, интервалами отдыха и реакцией организма  
спортсмена в зависимости величины и направленности тренировочных воздействий.

19. Дайте характеристику групп упражнений по критерию

20. Современные представления о периодизации многолетней подготовки спортсменов: общая структура, факторы и  
специальные принципы, определяющие построение многолетней подготовки спортсменов.

21. Раскрыть сущность методов вариативного упражнения, направленных на развитие двигательных способностей и  
совершенствование спортивной техники.

22. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды.

23. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.

24. Занятие как основная структурная единица построения учебно-тренировочного процесса: структура и типы занятий,  
педагогическая направленность, виды контроля динамики состояния спортсмена в процессе занятия.

25. Дайте определение понятию «физические способности» и назовите основные факторы, определяющие формирование  
структуры специальной физической подготовленности и объясните меру влияния её на успешность соревновательной  
деятельности (на примере ИВС).

26. Раскройте сущность принципа цикличности и объясните особенности его реализации на этапах годичной подготовки  
спортсменов.

27. Основные методические положения, обусловливающие построение учебно-тренировочного процесса на стадии базовой  
подготовки спортсменов: цель, основные задачи, примерное соотношение основных средств подготовки, динамика  
величины и направленности нагрузки на этапе начальной специализированной подготовки (ситуационная задача  
определяется преподавателем).

28. Раскройте структурно-логический смысл схемы (модели) управления учебно-тренировочным процессом: источники и  
алгоритм движения информации по каналам прямой и обратной связи.

29. Охарактеризуйте признаки классификации средств, методов направленных на развитие скоростно-силовых способностей  
спортсменов, конкретизируйте на примере избранного вида спорта.

30. Учебно-тренировочный процесс (УТП) как динамическая управляемая система: дайте определение понятию «управление»,  
раскройте смысл содержания «управляющая» и «управляемая» подсистемы, охарактеризуйте основные объекты управления  
в системе подготовки спортсменов.

31. Комплексный контроль: дайте определение понятию «комплексный контроль», раскройте смысл требований к тестам,  
используемым в качестве средств контроля и оценки качества, реализованных программ спортивной подготовки.

32. Раскройте цель, задачи спортивной тренировки на этапе начальной подготовки юных спортсменов, признаки  
классификации и соотношение количественных параметров нагрузки, направленной на решение задач.

33. Специфические черты базовых закономерностей и производных от них принципов, обусловливающих построение  
многолетнего учебно-тренировочного процесса.

34. Характеристика специальных принципов непрерывности и цикличности построения учебно-тренировочного процесса:  
раскрыть сущность принципов, основные положения и формы их реализации.

35. Основы современной теории адаптации к физическим нагрузкам и алгоритм формирования срочного эффекта во временном  
интервале тренировочного занятия.

36. Что такое информация. Виды и критерии информации.

37. Источники научно-технической информации (НТИ). Информационные потоки в системе «тренер-спортсмен».

38. Какую роль и какое место занимают метод комплексного контроля и метод моделирования в системе управления  
тренировочным процессом.

39. Что такое «энтропия»? Что такое спортивный рейтинг?

40. Что такое спортивный тренажер? Классификация тренажеров. Основные требования к спортивным тренажерам.

41. Блочный принцип планирования тренировки в годичном цикле.

42. Что такое прогноз, прогностика и прогнозирование? Виды прогноза.

43. Основные понятия прогностики. Что такое спортивный прогноз?

44. Основные требования к тестированию функционального состояния организма.

45. Что такое спортивное достижение?

46. Производные спортивного достижения и их определения.

47. Дайте общую характеристику основных средств восстановления, стимулирующих физическую работоспособность  
спортсмена.

48. Соревновательная надежность. Факторы, определяющие соревновательную надежность.

49. Требования к соревновательной надежности. Показатели соревновательной надежности.

50. Модель и моделирование в спортивной подготовке. Модельные характеристики физической, технико-тактической  
подготовленности спортсмена.