

Теория и история ФКиС (5 семестр). Экзамен.
(специальность: Физическая культура)

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.
2. Спортивные достижения и тенденции их развития.
3. Цели и задачи спортивной тренировки.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Методы спортивной тренировки.
6. Принципы спортивной тренировки.
7. Спортивно-техническая подготовка.
8. Спортивно-тактическая подготовка.
9. Физическая подготовка.
10. Психическая подготовка.
11. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
12. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
13. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
14. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
15. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
16. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле.
17. Оперативное планирование.
18. Комплексный контроль в подготовке спортсменами.
19. Учет в процессе спортивной тренировки.
20. Контроль за факторами внешней среды.