

ВОПРОСЫ

для подготовки студентов 4 курса
специальности 49.02.01 «Физическая культура»
к сдаче экзамена по профессиональному модулю

ПМ.01.«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»

МДК.01.01. «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

1. Избранный вид спорта (ИВС) в системе физического воспитания (СФВ). Место ИВС в СФВ. Государственные учреждения и организации, их роль в развитии ИВС. Общественные и коммерческие организации.
2. Место и время зарождения избранного вида спорта (ИВС) в Мире. Условия возникновения соревнований. Эволюция соревновательной деятельности. Характеристика современного периода развития ИВС.
3. Классификация видов соревновательной деятельности спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке, судей. Основные термины избранного вида спорта.
4. Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта. Инструктаж по технике безопасности и его содержание. Субъективные данные самочувствия, самоконтроля, сна, аппетита, работоспособности, настроения. Ответственность занимающихся на занятиях, оказание помощи и страховка.
5. Классификация техники избранного вида спорта и ее характеристика. Значение техники для становления и роста мастерства спортсмена. Эволюция техники.
6. Методика обучения двигательным действиям в избранном виде спорта. Задачи обучения. Средства и методы обучения. Зависимость методики

обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий. Характеристики и задачи этапов обучения.

7. Объективные условия соревновательной деятельности в избранном виде спорта (ИВС). Особенности внешней среды в которой протекают соревнования. Виды соревновательной деятельности: одиночная, групповая, разовая, циклическая и другие. Характеристика правил регулирующих деятельность спортсмена (команды) в ИВС.
8. Виды физических качеств спортсмена в избранном виде спорта (ИВС). Методика воспитания физических качеств. Средства и методы применяемые в подготовке спортсмена ИВС. Взаимосвязь и взаимовлияние уровня физических качеств.
9. Спортивная тренировка в избранном виде спорта. Цель и задачи спортивной тренировки. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия. Принципы тренировки.
10. Тактика избранного вида спорта (ИВС). Задачи, средства и методы тактики ИВС. Процесс решения основных тактических задач и влияние на них различных факторов. Стратегический план и его тактическая реализация в соревновательной деятельности.
11. Основные виды спортивной подготовки в избранном виде спорта и их характеристика. Значение и место видов спортивной подготовки в общей системе тренировочного процесса.
12. Особенности подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Возрастные предпосылки спортивных способностей занимающихся. Соотношение средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе.
13. Возрастная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение и контроль объема тренировочных нагрузок. Насыщенность тренировочных стартов на предсоревновательном этапе. Объем соревнований на этапе ответственных стартов.

14. Многокомпонентная структура тренированности спортсмена. Факторы и аспекты тренированности. Педагогические и медицинские методы определения тренированности.
15. Система тренировок: взаимосвязь общей и специальной подготовки, характеристика используемых средств и методов. Система соревнований: виды, цель, задачи и особенности их планирования. Система внутренировочных и внесоревновательных факторов.
16. Динамика становления спортивного мастерства в избранном виде спорта. Значимость качеств спортсмена на различных этапах развития. Совокупность факторов обеспечивающих достижение высокого спортивного мастерства.
17. Методы тренировки, виды и их характеристика. Специфика и особенность применения в избранном виде спорта в годичном цикле подготовки.
18. Специфика травм в избранном виде спорта. Травмы в тренировочной и соревновательной деятельности и меры профилактики.
19. Основные положения правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение соревнований. Организация соревнований. Судейство соревнований.
20. Особенности психологической подготовки в избранном виде спорта (ИВС). Психологические качества и процессы спортсмена и их влияние на результат в соревнованиях по ИВС. Психорегулирующая тренировка спортсмена. Регулирование и формирование оптимальных психических (эмоциональных) состояний.
21. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Интеллектуальный, технический, функциональный, двигательный, психологические контакты и их динамика соотношений. Различие в соревновательных действиях спортсменов различной квалификации.

22. Классификация прогнозов спортивной деятельности: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Характер прогнозов. Современные методы научного прогнозирования.
23. Модельные характеристики спортсмена избранного вида спорта. Возраст, стаж спортивной деятельности, возраст высокой результативности. Базовые модели. Соревновательные модели.
24. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, объективность, системность.
25. Технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности. Методы планирования: последовательный, параллельный, программно-целевой, модельный.
26. Виды учета учебно-тренировочной работы. Формы учета. Структура и содержание дневника спортсмена.
27. Комплексный контроль, его значение, задачи и содержание. Виды контроля: этапный, текущий, оперативный, углубленный, избирательный, локальный.
28. Методы педагогического контроля: оценка физической, технико-тактической, психологической подготовки юных спортсменов. Самоконтроль юного спортсмена.
29. Отбор и ориентация в избранном виде спорта (ИВС). Формы и принципы отбора. Основные пути отбора. Средства и методы отбора. Ориентация юных спортсменов на определенные виды соревнований в ИВС или в других видах спорта.
30. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса. Индивидуальный подход в обучении и воспитании. Методы индивидуальной работы со спортсменами. Особенности стиля деятельности тренера.