

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического  
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

« 01 » 02 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся**

**«Технология научных исследований в спорте высших достижений»**

**По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»  
Магистерская программа – Спорт высших достижений и система  
подготовки спортсменов**

**Квалификация выпускника: Магистр**

**Форма обучения – очная/заочная**

**Курс ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)**

Разработчик:  
доцент кафедры  
олимпийского и профессионального спорта  
Зюзюков А.В.

Заведующий кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта

Пилавов П.А.

« 05 » 01 2024 г., протокол № 8

Луганск, 2024

## 1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: *общепрофессиональные компетенции* (ОПК-8 – Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий ОПК-11 – способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений)

## 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<b>Тема 1. Современные подходы к организации спортивной подготовки.</b> Основные современные тенденции развития спорта высших достижений: усиление социально-политических функций, коммерциализация, профессионализация, глобализация спорта, рост напряженности соревновательной, повышение значимости научного, медико-биологического, материально-технического обеспечения подготовки, усиление борьбы с применением нелегальных допинговых средств, укрепление государственного начала в подготовке элитных спортсменов и спортивного резерва. Влияние современных тенденций развития спорта высших достижений на организационно-методическую систему подготовки спортивного резерва. Современное состояние системы подготовки спортивного резерва. Перспективные направления модернизации отечественной организационно-методической системы подготовки спортивного резерва. Организация занятий физической культурой и спортом на местном уровне.	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание
<b>Тема 2. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивная ориентация и многоэтапный отбор в процессе спортивных занятий.</b> Основные подходы к оценке спортивной предрасположенности к занятиям спортом. Понятийные термины, используемые при диагностике спортивных способностей. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности и спортивная ориентация в процессе многолетних спортивных занятий (наследственность, антропометрические данные, координационные	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание

предпосылки, функциональные и физические задатки, особенности психики, динамика спортивных достижений). Организационные и методические аспекты оценки перспективности спортсменов на этапах спортивного совершенствования. Отбор в сборные команды		
<b>Тема 3. Систематизация средств и методов подготовки спортсмена, тренировочные и соревновательные нагрузки.</b> Средства спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной подготовки. Классификация физических упражнений. Методы спортивной тренировки. Методы обучения и совершенствования технике упражнений. Методы воспитания физических способностей. Понятие физической нагрузки. Классификация видов нагрузки. Характеристика внешней и внутренней стороны нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой. Особенности срочной и долгосрочной адаптации к физической нагрузке у спортсменов разного уровня подготовленности	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание
<b>Тема 4. Структура соревновательной деятельности, и факторы, повышающие ее эффективность.</b> Определение, общие черты и структура соревновательной деятельности. Главные специфические особенности спортивных состязаний. Функции спортивных соревнований. Основные элементы структуры соревновательной деятельности. Состязательная нацеленность и мотивация спортсменов. Классификационные подходы к систематизации соревновательной деятельности. Спортивные результаты и спортивные достижения, их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Особенности многолетней динамики соревновательной практики.	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание
<b>Тема 5. Методика развития физических способностей в процессе многолетних занятий.</b> Понятие о двигательных способностях и их качественных проявлениях (физических качествах). Основные закономерности формирования физических качеств. Методические подходы совершенствования силовых способностей спортсменов. Методика совершенствования быстроты и скоростных способностей спортсменов. Методика совершенствования выносливости спортсменов. Методика совершенствования гибкости спортсменов. Методические подходы совершенствования	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание

<p>координационных способностей спортсменов.</p> <p>Специфика методики совершенствования физических качеств спортсменов с учетом особенностей вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся</p>		
<p><b>Тема 6. Методика технической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.</b></p> <p>Определение понятия «спортивно-техническое мастерство спортсмена» и критерии его оценки (объем, рациональность, эффективность, освоенность).</p> <p>Стабильность и вариативность, стандартизация и индивидуализация, произвольность и автоматизм двигательных действий. Основные закономерности формирования технического мастерства. Умения и навыки двигательных действий Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности юных спортсменов. Особенности формирования технического мастерства на стадии начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий</p>	<p>ОПК-8 ОПК-11</p>	<p>Устный опрос Практическое задание</p>
<p><b>Тема 7. Методика тактической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.</b></p> <p>Определение понятия «спортивная тактика». Структура тактической подготовки. Алгоритмическая тактика в различных группах видов спорта (сложно-координационные, скоростно-силовые, спринтерские, циклические). Вероятностная тактика в различных группах видов спорта (циклические, игровые, единоборства, многоборья). Эвристическая тактика. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями. Тактическая подготовка на различных этапах многолетней спортивной подготовки</p>	<p>ОПК-8 ОПК-11</p>	<p>Устный опрос Практическое задание</p>
<p><b>Тема 8. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства.</b></p> <p>Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Методы прогнозирования. Моделирование в системе управления. Основные виды моделей, используемых в спортивной практике и их характеристика. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки. Планирование разного уровня. Система контроля. Виды тестовых испытаний. Принятие решений по корректировке программ подготовки. Основные компоненты и простейшая схема</p>	<p>ОПК-8 ОПК-11</p>	<p>Устный опрос Практическое задание</p>

управления тренировочным процессом		
<b>Тема 9. Основные концептуальные подходы к построению тренировочного процесса в макроциклах подготовки.</b> Факторы, которые необходимо учитывать при выборе той или модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (Л.П. Матвеев). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком. Особенности построения тренировочных макроциклов по модели, предложенной В.Б. Иссуриным. Особенности построения тренировочного макроцикла в игровых и сложно-координационных видах спорта. Технология подбора и построения моделей больших тренировочных циклов	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание
<b>Тема 10. Основные положения и нормативные основы построения тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.</b> Значимость разносторонней и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортсменов. Понятие о должных нормах разносторонней и специальной подготовленности спортсменов и современные подходы к их разработке. Должные уровни разносторонней физической подготовленности спортсменов для различных этапов многолетних занятий избранным видом спорта. Объем соревновательной практики на разных этапах многолетней подготовки спортсменов.	ОПК-8 ОПК-11	Устный опрос Практическое задание

### 1.3 Описание формирования компетенций

Планируемые результаты научно-исследовательской работы		
Код по ФГОС ВО	Формируемые компетенции	Требования к формируемым знаниям, умениям и навыкам
Общепрофессиональные		
ОПК-8	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<b>Знает:</b> междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; методы критического анализа российского и зарубежного опыта спорта высших достижений; спектр методов сбора научно-методической информации в области спорта высших

		<p>достижений; основные принципы и подходы к классификации информации по обобщению отечественного и зарубежного опыта спорта высших достижений; процессы интеграции современных технологий в процесс спортивной подготовки; особенности проведения конкурсов российскими и международными фондами, требования к оформлению конкурсной документации; актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); история и актуальные вопросы развития вида спорта (спортивной дисциплины), группы видов спорта.</p> <p><b>Умеет:</b> выделять научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы, включая современные информационные технологии; изучать результаты зарубежных научных исследований в области спорта на английском языке; обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры и спорта; разрабатывать практические рекомендации участникам и (или) «заказчикам» исследования, или рекомендации в отношении последующих векторов решения научной проблемы в сфере спорта; разрабатывать прогнозы потребности в спортсменах, прогнозы спортивных достижений; выполнять анализ тематик исследовательских проектов, готовящихся к изданию методических материалов с целью определения их актуальности, научной и практической значимости; формировать рабочие группы для выполнения научных, исследовательских, образовательных и консультационных проектов в интересах совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд; разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; выбирать наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения, консультационных проектов, осуществления внутри и межрегионального взаимодействия; отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта; использовать</p>
--	--	---

		<p>оптимальные критерии и методы оценки эффективности спортивной подготовки.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации, в том числе на английском языке, с целью эффективного решения задач конкретного исследования в области спорта; выявления актуальных современных проблем в науках о спорте и способов их решения; анализа тематик и рефератов научных работ обучающихся, программ семинаров, конференций, а также готовящихся к изданию методических пособий с целью определения их актуальности, научной и практической значимости; изучение передового опыта руководства тренировочным процессом, соревновательной деятельностью с занимающимися, спортсменами по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта; аудит тренировочного процесса в физкультурно-спортивной организации, выявление ключевых факторов результативности тренировочного процесса занимающихся, спортсменов..</p>
ОПК-11	Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений	<p><b>Знает:</b> требования ФС СП, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области ФКиС; требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС; технологию переработки практического и теоретического материала в методический; виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации; основные объективные противоречия, существующие в различных направлениях и разделах спортивной практики, в том числе в общедоступном, профессиональном супердостиженческом и профессионально-коммерческом спорте; методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации.</p> <p><b>Умеет:</b> разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки квалифицированных спортсменов; разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; разрабатывать методические и учебные материалы в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов; оценивать методические и учебные материалы на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации программ спортивной подготовки; составлять заключение по</p>

		<p>результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области спорта; определять наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организациям и тренерам; проводить аудит тренерской деятельности в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации; разрабатывать техническое задание или программы консультационной поддержки ФСО и тренеров; определять наиболее рациональный способ оказания консультационной поддержки в режиме дистанционной работы; проводить индивидуальные или групповые консультации, лекции и семинары с использованием видеосвязи или специализированных информационно-коммуникационных технологий для осуществления видеотрансляций; формировать базу новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта.</p> <p><b>Владеет</b> навыками разработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки квалифицированных спортсменов по результатам собственных исследований; проведения теоретических занятий по вопросам внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса, в том числе дистанционно; разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта.</p>
--	--	--

### 3. ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕСТВА

**Примерные варианты тестовых заданий (выберите один правильный ответ):**

**Вопрос: Какие структурные компоненты представляют прямую связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?**

а) исходное тестирование различных сторон подготовленности, а также анализ предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов, информация об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий,

б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности,



моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

в) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

**Вопрос: Какие компоненты представляют обратную связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?**

а) исходное тестирование различных сторон подготовленности, а также анализ предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов, информация об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий.

б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

в) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

**Вопрос: На основе чего осуществляется корректировка тренировочных программ?**

а) изучения исходного тестирования различных сторон подготовленности, а также анализа предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, изучения мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов, информации об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемых в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий,

б) изменения постановки цели, прогнозирования спортивных достижений, моделирования имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирования предстоящих тренирующих воздействий, планирования и программирования системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

в) сравнения показателей прямой и обратной связи, проявившейся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

**Вопрос: Какие группы моделей разрабатываются для управления совершенствованием спортивного мастерства?**

1. характеризующие структуру соревновательной деятельности, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена;
2. отражающие состояния спортсмена, организации тренирующих воздействий;
3. отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного макроцикла, тренировочных занятий и их частей;
4. отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных его функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства.

**Вопрос: Какие требования предъявляются к организации педагогического тестирования?**

1. проводить измерение и оценку исполнения только самих физических упражнений;
2. обязательно проводить измерения в покое, стандартные измерительные процедуры, максимальные тесты;
3. естественно вписываться в тренировочный процесс, объективно отражать оцениваемые качества и способности, быть понятными и для испытуемого, и для тренера, в суммарно оценивать реакцию на тренирующие воздействия и характеризовать подготовленность спортсмена;
4. учитывать состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально-психологическая обстановка, объективность судейства и т.п. учитывать состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально-психологическая обстановка, объективность судейства и т.п.

**Вопрос: Какую из перечисленных моделей макроцикла целесообразно использовать на этапе углубленной специализации?**

1. волнообразное размещение основных средств подготовки и параметров нагрузки, с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным их применением;
2. волнообразное размещение с более выраженными колебаниями параметров нагрузки и концентрацией однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков»;
3. равномерно-ступенчатое распределение нагрузок с временной стандартизацией тренирующих воздействий и ориентацией на индивидуально присущую спортсмену продолжительность периода вхождения в состояние спортивной формы;
4. «круглогодичным подготовительным периодом», с постепенным повышением нагрузки в течение всего цикла подготовки, без выраженной «подводки» к соревнованиям; «круглогодичным подготовительным периодом», с постепенным повышением нагрузки в течение всего цикла подготовки, без выраженной «подводки» к соревнованиям;

## **Практико-ориентированные (ситуационные) задания**

### **Ситуационное задание №1:**

При разработке тренировочных программ подготовки спортсменов у тренера спортивной школы возникли затруднения с подбором и распределением количественных параметров тренировочных и соревновательных средств, а также обоснования должной динамики подготовленности занимающихся.

- Какие нормативные документы необходимо использовать для того чтобы тренировочная программа была одобрена тренерским советом и утверждена директором спортивной школы?

### **Ситуационное задание №2:**

Одним из направлений совершенствования системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов остается дальнейшее повышение объемов выполнения тренировочной работы. Однако чрезмерные величины объема работы часто входят в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки, может привести к травмам, затрудняет реализацию соревновательной деятельности.

- Как решаются эти проблемы в современном спорте?

### **Ситуационное задание №3:**

При разработке тренировочных программ подготовки спортсменов у тренера спортивной школы возникли затруднения с подбором и распределением количественных параметров тренировочных и соревновательных средств, а также обоснования должной динамики подготовленности занимающихся.

- Какие нормативные документы необходимо использовать для того чтобы тренировочная программа была одобрена тренерским советом и утверждена директором спортивной школы?

### **Ситуационное задание №4:**

На проявление срочных тренировочных эффектов от выполняемых нагрузок влияют различные факторы.

- Какую реакцию можно ожидать на близкую к предельной (большую) нагрузку у спортсменов средней и высокой квалификации? (представьте в графическом виде).

### **Ситуационное задание №5:**

Разработка и внедрение метода моделирования явилось важнейшим элементом совершенствования управления подготовкой спортсменов. К одному из структурных элементов моделирования тренирующих воздействий относят моделирование микроциклов подготовки.

- Какие формализованные модели построения тренировочных микроциклов Вы знаете?
- Какие цели ставятся при реализации той или иной модели построения микроцикла?
- Как распределяется нагрузка при реализации различных моделей построения микроциклов?

### **Ситуационное задание №6:**

При подготовке группы юных спортсменов к ответственным выступлениям на финальных этапах Спартакиады школьников тренер сделал акцент на углубленное совершенствование в тех видах, в которых спортсмены будут выступать на соревнованиях. Формирование спортивного мастерства строилось на основе опережающих и стабилизирующих тенденций. Для усиления тренирующего воздействия была использована методика концентрированного, однонаправленного развития отстающих двигательных возможностей и скачкообразное увеличение нагрузки.

- Определите, какие специфические принципы построения спортивной тренировки были нарушены в процессе подготовки и укажите возможные пути решения данной проблемы. Дайте обоснование правильности вашего решения.

### **Ситуационное задание №7:**

Команда спортсменов СДЮШОР прибыла домой после тренировочных сборов в условиях среднегорья за день до чемпионата города. Команда СДЮШОР неоднократно играла общеклубный турнир. Тренер был уверен, что и на этом соревновании команда СДЮШОР добьется успеха. Однако команда проиграла и многие спортсмены, показывавшие ранее высокие результаты, были в этот день не на высоте.

- В чем, по вашему мнению, причина поражения команды.

### **Ситуационное задание № 8:**

При планировании подготовки спортсмена на очередной год была поставлена цель - выполнение норматива мастера спорта и попадание в состав сборной команды России. Спортсмен четко придерживался разработанного тренером плана подготовки, однако динамика результатов не позволяла надеяться на достижение поставленной цели.

- Какие объективные компоненты управления необходимо использовать для принятия решения по корректировке программы подготовки.
- Составьте схему управления совершенствованием спортивного мастерства, выделите приоритеты при реализации тех или иных компонентов управления (на примере избранного вида спорта).

### **Ситуационное задание № 9:**

Спортсмен, построив этап непосредственной предсоревновательной подготовки на основе планомерного снижения нагрузки и обеспечения эффективного восстановления, не добился прироста результатов и неудачно выступил в соревнованиях.

- Что могло послужить причиной неудачного старта?
- Какие еще действия, кроме снижения нагрузки, следует планировать на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям?

- Аргументируйте свои предложения.

### **Перечень вопросов для промежуточной аттестации**

1. Каковы современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России?
2. Раскройте общую структуру управления физкультурно-спортивным движением в России.
3. Каковы структура и функции государственных органов управления физкультурно-спортивным движением в России?
4. Каковы структура и функции общественных органов управления физкультурно-спортивным движением в России?
5. Характерные тенденции современного этапа развития спорта высших достижений
6. Определение понятия спортивные резервы, и их классификация.
7. Современное состояние развития системы подготовки спортивного резерва
8. Факторы, обуславливающие эффективность функционирования системы подготовки спортивного резерва.
9. Основные направления модернизации системы подготовки спортивного резерва.
10. Современная система физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их основные функции.
11. Спортивные сборные команды РФ. Формирование спортивных сборных команд РФ и субъектов РФ.
12. Основные подходы к оценке качества работы тренеров спортивных школ.
13. Методические рекомендации к стимулированию качества труда тренеров спортивных школ.
14. Аттестация тренеров. Тренерские категории и условия их присвоения.
15. Основные подходы к диагностике индивидуальной предрасположенности к спортивной деятельности.
16. Этапы спортивного отбора и особенности их организации.
17. Общий методологический подход к решению проблемы спортивного отбора.
18. Иерархическая значимость основных категорий факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юного спортсмена.
19. Основные критерии оценки перспектив спортсменов на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей.
20. Что понимают под термином «упражнение», «физическое упражнение». Как классифицируются физические упражнения?
21. Что понимается под термином «метод» спортивной тренировки? Как классифицируются методы спортивной тренировки?

22. Что понимается под термином «нагрузка»? По каким признакам и как классифицируется нагрузка?

23. Чем характеризуется «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки? Как они взаимосвязаны?

24. Какие основные тренировочные эффекты необходимо учитывать в спортивной тренировке и чем они характеризуются?

25. Какие реакции вызывают нагрузки той или иной величины у спортсменов различного уровня подготовленности?

26. Какие интервалы отдыха между отдельными занятиями могут быть использованы для формирования кумулятивного эффекта долговременной адаптации?

27. Последствия нагрузок, различной величины и направленности.

28. Определение соревновательной деятельности ее общие черты и структура.

29. Главные специфические черты и функции спортивных соревнований.

30. Состязательная нацеленность и мотивация спортсменов в соревновательной деятельности.

31. Классификационные подходы к систематизации соревновательной деятельности.

32. Тенденции динамики соревновательной практики в многолетней спортивной подготовке.

33. Спортивные результаты и спортивные достижения их значимость и критерии оценки.

34. Тенденции динамики спортивных достижений и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

### **Вопросы к экзамену в четвертом семестре:**

1. Что понимают под термином «упражнение», «физическое упражнение». Как классифицируются физические упражнения?

2. Что понимается под термином «нагрузка»? По каким признакам и как классифицируется нагрузка?

3. Какие основные тренировочные эффекты необходимо учитывать в спортивной тренировке и чем они характеризуются?

4. Последствия нагрузок, различной величины и направленности.

5. Понятие о двигательных способностях (физических качествах). Основные закономерности совершенствования физических качеств в процессе многолетней спортивной подготовки.

6. Определение понятия силовые способности, особенности их проявления в двигательной деятельности.

7. Методика совершенствования силовых способностей спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.

8. Определение понятия скоростные способности, особенности их проявления в двигательной деятельности.

9. Методика совершенствования быстроты и скоростных способностей спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.

10. Определение понятия выносливости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.

11. Методика совершенствования выносливости спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.

12. Определение понятия гибкости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.

13. Методика совершенствования гибкости спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.

14. Определение понятия координационных способностей, особенности их проявления в двигательной деятельности.

15. Методика совершенствования координационных способностей спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.

16. Определение понятия «спортивно-техническое мастерство спортсмена» и критерии его оценки.

17. Что понимается под терминами «рациональность» и «эффективность» технического мастерства?

18. Чем характеризуется освоенность и надежность техники выполнения двигательных действий?

19. Научные знания, позволяющие раскрыть основы управления произвольными движениями и формирования технического мастерства.

20. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности спортсменов (на примере избранного вида спорта).

21. Определение и смысловое содержание тактики соревновательных действий. Основные подходы к оценке тактического мастерства в различных видах спорта

22. Структура тактической подготовленности занимающихся в различных видах спорта.

23. Факторы, определяющие целесообразную методику многолетней тактической подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

24. Средства и методы овладения тактическими действиями.

25. Тактическая подготовка на различных этапах многолетних занятий избранным видом спорта.

26. Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсменов, и особенности их проявления в избранном виде спорта.

27. Общая характеристика основных этапов многолетней подготовки спортсменов (сроки, задачи, основная направленность, целесообразное соотношение акцентов в использовании средств разносторонней подготовки).

28. Что представляют собой Федеральные стандарты спортивной подготовки? Основные требования, включенные в них.

29. Основные концептуальные подходы к технологии управления тренировочным процессом.

30. Основные требования к постановке цели при организации подготовки спортсменов.

31. Прогнозирование в спортивной подготовке. Методы прогнозирования.

32. Моделирование в системе управления совершенствованием спортивного мастерства.

33. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки.

34. Система комплексного контроля в спортивной подготовке.

35. Принятие решений по корректировке тренировочных программ.

36. Основные компоненты и простейшая схема управления тренировочным процессом.

37. Характерные тенденции современного этапа развития спорта высших достижений и проблемы в подготовке спортивного резерва.

38. Понятие спортивных резервов и основные направления модернизации системы подготовки спортивного резерва.

39. Современная система физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их основные функции.

40. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Основные требования, включенные в них.

41. Методологические подходы к решению проблем оценки индивидуальной спортивной предрасположенности. Основные критерии оценки перспектив спортсменов на этапах подготовки к высшим достижениям.

42. Структура соревновательной деятельности, и факторы, повышающие ее эффективность.

43. Классификационные подходы к систематизации соревновательной деятельности.

44. Тенденции динамики соревновательной практики в многолетней спортивной подготовке.

45. Общая характеристика основных этапов многолетней подготовки спортсменов (сроки, задачи, основная направленность, целесообразное соотношение акцентов в использовании средств разносторонней подготовки).

46. Закономерности построения и структура тренировочного процесса в четырехлетнем олимпийском цикле.

47. Особенности построения структуры четырехлетних циклов в различных группах видов спорта.

48. Основные концептуальные подходы к технологии управления тренировочным процессом.

49. Постановка цели и прогнозирование в спортивной подготовке. Методы прогнозирования.



50. Моделирование в системе управления совершенствованием спортивного мастерства.

51. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки.

52. Система комплексного контроля в спортивной подготовке.

53. Основные действия, необходимые при принятии решений по корректировке программ спортивного совершенствования.

54. Определение макроцикла. Его основные структурные элементы и факторы, обуславливающие выбор той или иной модели построения круглогодичной тренировки.

55. Основные положения построения модели макроцикла на этапе начальной подготовки.

56. Наиболее принципиальные положения построения «классической» модели годичного тренировочного макроцикла (по Л.П.Матвееву).

57. Основные критические замечания к использованию «классической» модели построения тренировочного процесса для высококвалифицированных спортсменов.

58. Основные положения построения модели годичного тренировочного макроцикла, предложенной Ю.В. Верхошанским.

59. Основные положения построения модели годичного тренировочного макроцикла, предложенной А.П.Бондарчуком.

60. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б.Иссуриным.

61. Особенности построения тренировочного макроцикла высококвалифицированных спортсменов в игровых и сложно-координационных видах спорта.

62. Определение тренировочного мезоцикла; факторы, влияющие на его структуру.

63. Типы и структура мезоциклов, реализуемых в разных моделях построения макроциклов тренировочного процесса.

64. Основные технологические подходы к построению этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

65. Особенности построения непосредственной предсоревновательной подготовки к серии соревнований с различными временными промежутками между их проведением.

66. Определение и классификация микроциклов тренировки.

67. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

68. Структура тренировочных микроциклов и сочетание в них занятий с различной нагрузкой.

69. Особенности организации системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе (система соревновательной, предсоревновательные и постсоревновательные мероприятия на примере избранного вида спорта).

70. Технологии индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса.

71. Основные концептуальные подходы к технологии управления тренировочным процессом.

72. Организационно-методические основы систематизации и классификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Факторы, обуславливающие их нормирование в различных видах спорта.

73. Основные направления реализации концепции «искусственной управляющей среды».

74. Факторы внешней среды, оказывающие влияние на тренировочные и соревновательные нагрузки, а также спортивную результативность в различных видах спорта.

75. Особенности организации спортивной тренировки в горных условиях и ожидаемые результаты в этих условиях.

76. Особенности организации спортивной тренировки в условиях жаркого и холодного климата.

77. Особенности адаптации организма спортсменов к изменению временно-поясных условий.

78. Основные направления использования «искусственно управляемых» внешних условий для совершенствования подготовленности спортсменов.