

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 12:02:24  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Код, направление подготовки	20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
Направленность (профиль)	Охрана труда и промышленная безопасность
Форма обучения	Заочная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра безопасности жизнедеятельности

### Типовые задания для контрольной работы

Контрольная работа оформляется в виде реферата по выбранной теме, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

1. Спорт как социокультурный феномен. Классификация видов спорта.
2. Олимпийские и неолимпийские виды спорта, и их характеристика.
3. Паралимпийские и судлимпийские игры. Основные виды спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
4. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации физкультурно-спортивной деятельности. Виды и направленность в зависимости от целевых ориентиров занимающегося.
5. Структура учебно-тренировочного занятия, основные требования к построению вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.
6. Требования к планированию нагрузки в течение учебно-тренировочного занятия. Основные виды контроля.
7. Общая и специальная физическая подготовка. Структура и содержание.
8. Скоростные способности и методика их развития.
9. Гибкость и методика ее совершенствования.
10. Сила и силовая подготовка. Методика развития силовых качеств.
11. Координация и методика ее совершенствования.
12. Выносливость и методика ее совершенствования. Развитие общей выносливости.
13. Виды подготовки в тренировочном процессе занимающихся различными видами спорта.
14. Техничко-тактическая подготовка, сущность и содержание.
15. Интегральная подготовка, сущность и содержание.
16. Проведение соревнований по видам спорта, основные требования к судейству.
17. Техническая подготовка занимающегося (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.
18. Тактическая подготовка занимающегося (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.
19. Специальная физическая подготовка занимающегося (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.
20. Общая физическая подготовка: определение, виды используемых упражнений (циклические, ациклические, динамические, статические и др.).
21. Сущность и содержание понятия физкультурно-оздоровительная деятельность. Виды самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.
22. Требования к планированию и контролю физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные показатели эффективности.

23. Структура и содержание самостоятельных занятий спортивной и рекреационной направленности. Ключевые различия в выполняемой физической нагрузке.

24. Требования к контролю эффективности самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Виды контроля и их характеристика.

25. Дневник самоконтроля физкультурно-оздоровительных занятий. Основные контролируемые показатели состояния организма занимающегося.

### Типовые вопросы к зачету (компьютерное тестирование)

1. Понимание спорта в узком и широком значении отличается тем, что ....?
2. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является ....?
3. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?
4. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
5. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
6. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
7. Виды спорта, результат соревнований в которых зависит от согласованности и синхронности действий спортсменов?
8. Какие выделяют ключевые физические качества?
9. Чем общая физическая подготовка отличается от специальной физической подготовки?
10. Какие выделяют виды координационных способностей?
11. Обозначьте ключевые особенности технических действий, осуществляемых спортсменами в обозначенном виде спорта?
12. Что понимается под термином «интегральная подготовка» спортсмена?
13. Что понимается под термином «тактическая подготовка» спортсмена?
14. Что понимается под термином «теоретическая подготовка» спортсмена?
15. Что понимается под термином «психологическая подготовка» спортсмена?
16. Основным документом, регламентирующим проведение соревнований по виду спорта?
17. Ключевые различия в тактической подготовке спортсменов в личных и командных видах спорта?
18. Циклические и ациклические виды спорта, сходства и различия
19. Особенности применения циклических упражнений в процессе общей и специальной физической подготовки.
20. Особенности применения ациклических упражнений в процессе общей и специальной физической подготовки.
21. Особенности выполнения физических упражнений в динамическом режиме.
22. Особенности выполнения физических упражнений в статическом режиме.
23. Особенности выполнения физических упражнений в статодинамическом режиме.
24. Инновационные технологии и упражнения в практике оздоровительной тренировки: китайские гимнастические системы, йога, восточные оздоровительные системы.
25. Основные требования к выполнению технических элементов в различных видах спорта.
26. Основные требования к взаимодействию партнеров по команде в процессе реализации тактических приемов.
27. Специфика применения физических упражнений в вводно-подготовительной части тренировочного занятия.
28. Специфика применения физических упражнений в заключительной части тренировочного занятия.
29. Назовите основные части занятия, правила нормирования нагрузки?
30. Какие правила техники безопасности, основы личной гигиены необходимо соблюдать при организации и проведении учебно-тренировочного занятия?
31. Физическая нагрузка во время занятий различными видами спорта, объем и интенсивность, как они определяются?

32. Контроль и самоконтроль во время проведения организованных и самостоятельных занятий в выбранном виде спорта?
33. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
34. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
35. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят?
36. Сколько раз в неделю необходимо заниматься, чтобы занятия считались систематическими?
37. В какой временной промежуток дня целесообразней организовывать занятия физическими упражнениями?
38. Обозначьте нормативные показатели, характеризующие состояние кардиореспираторной системы?