

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 09:55:51  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА (1,2,3,4 семестры)

Код, направление подготовки	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Форма обучения	Очно-заочная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра строительных технологий и конструкций

#### Типовые задания для контрольной работы

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

##### 1 семестр

1. Спорт как социокультурный феномен. Классификация видов спорта.
2. Олимпийские виды спорта, и их характеристика.
3. Неолимпийские виды спорта, их характеристика.
4. Паралимпийские и судлимпийские игры. Основные виды спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации физкультурно-спортивной деятельности. Виды и направленность в зависимости от целевых ориентиров занимающегося.
6. Структура учебно-тренировочного занятия, основные требования к построению вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.
7. Требования к планированию нагрузки в течение учебно-тренировочного занятия. Основные виды контроля.
8. Средства и методы, применяемые в вводно-подготовительной части занятия.
9. Средства и методы, применяемые в основной части учебно-тренировочного занятия.
10. Средства и методы, применяемые в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

##### 2 семестр

1. Общая и специальная физическая подготовка. Структура и содержание.
2. Скоростные способности и методика их развития.
3. Гибкость и методика ее совершенствования.
4. Сила и силовая подготовка. Методика развития силовых качеств.
5. Координация и методика ее совершенствования.
6. Выносливость и методика ее совершенствования. Развитие общей выносливости.
7. Виды подготовки в тренировочном процессе занимающихся различными видами спорта.
8. Техничко-тактическая подготовка, сущность и содержание.
9. Интегральная подготовка, сущность и содержание.
10. Проведение соревнований по видам спорта, основные требования к судейству.

##### 3 семестр

1. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.

2. Техническая подготовка занимающегося (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.
3. Тактическая подготовка занимающегося (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.
4. Специальная физическая подготовка занимающегося (выбрать конкретный вид спорта). Основная специфика в отличие от других видов спорта.
5. Общая физическая подготовка: определение, виды используемых упражнений (циклические, ациклические, динамические, статические и др.).

#### **4 семестр**

1. Сущность и содержание понятия физкультурно-оздоровительная деятельность. Виды самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.
2. Требования к планированию и контролю физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные показатели эффективности.
3. Структура и содержание самостоятельных занятий спортивной и рекреационной направленности. Ключевые различия в выполняемой физической нагрузке.
4. Требования к контролю эффективности самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Виды контроля и их характеристика.
5. Дневник самоконтроля физкультурно-оздоровительных занятий. Основные контролируемые показатели состояния организма занимающегося.
6. Сущность и содержание понятия соревновательная деятельность. Соревновательная деятельность как форма самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.
7. Основные требования к организации и проведению соревнований по видам спорта на открытом воздухе.
8. Основные требования к организации и проведению соревнований по видам спорта в закрытых помещениях.
9. Виды соревнований. Характеристика личных, лично-командных и командных соревнований. Варианты подведения итогов соревнований в различных видах спорта.
10. Основные требования к местам проведения соревнований по различным видам спорта.

#### **Типовые вопросы к зачету (компьютерное тестирование)**

##### **1 семестр**

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 циклическим видам спорта относят ...?
  5. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
  6. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
  7. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
- 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?

##### **2 семестр**

1. Обозначьте ключевые особенности технических действий, осуществляемых спортсменами в обозначенном виде спорта?
2. Что понимается под термином «интегральная подготовка» спортсмена?
3. Что понимается под термином «тактическая подготовка» спортсмена?

4. Что понимается под термином «теоретическая подготовка» спортсмена?
5. Что понимается под термином «психологическая подготовка» спортсмена?
6. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований по виду спорта?
7. Какие основные разделы должны быть обозначены в Положении о проведении соревнований?
8. Виды подведения итогов соревнований?
9. Ключевые различия в тактической подготовке спортсменов в личных и командных видах спорта?
10. Циклические и ациклические виды спорта, сходства и различия?

### 3 семестр

1. Особенности применения циклических упражнений в процессе общей и специальной физической подготовки.
2. Особенности применения ациклических упражнений в процессе общей и специальной физической подготовки.
3. Особенности выполнения физических упражнений в динамическом режиме.
4. Особенности выполнения физических упражнений в статическом режиме.
5. Особенности выполнения физических упражнений в статодинамическом режиме.
6. Инновационные технологии и упражнения в практике оздоровительной тренировки: китайские гимнастические системы, йога, восточные оздоровительные системы.
7. Основные требования к выполнению технических элементов в различных видах спорта.
8. Основные требования к взаимодействию партнеров по команде в процессе реализации тактических приемов.
9. Специфика применения физических упражнений в вводно-подготовительной части тренировочного занятия.
10. Специфика применения физических упражнений в заключительной части тренировочного занятия.

### 4 семестр

1. Назовите основные части занятия, правила нормирования нагрузки?
2. Какие правила техники безопасности, основы личной гигиены необходимо соблюдать при организации и проведении учебно-тренировочного занятия?
3. Физическая нагрузка во время занятий различными видами спорта, объем и интенсивность, как они определяются?
4. Контроль и самоконтроль во время проведения организованных и самостоятельных занятий в выбранном виде спорта?
5. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
6. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
7. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?
8. Сколько раз в неделю необходимо заниматься, чтобы занятия считались систематическими?
9. В какой временной промежуток дня целесообразней организовывать занятия физическими упражнениями?
10. Обозначьте нормативные показатели, характеризующие состояние кардиореспираторной системы?