ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

по управляемой самостоятельной работе
по учебной дисциплине «Теория спорта»

УСР № 1. Тема: «Средства и методы спортивной подготовки»

1. Что в спортивной подготовке понимают под термином «метод»?
2. Какие две группы методов применяют в процессе спортивной подготовки?
3. Охарактеризовать метод строго регламентированного упражнения.
4. Перечислить методы, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.
5. Охарактеризовать непрерывный метод тренировки.
6. Привести примеры использования физического упражнения непрерывным методом.
7. Какие задачи целесообразно решать непрерывным методом тренировки?
8. Охарактеризовать стандартный режим выполнения упражнения.
9. Охарактеризовать вариативный (переменный) режим выполнения упражнения.
10. Привести примеры выполнения физического упражнения методом непрерывного стандартного упражнения. Указать упражнение, дистанцию, распределение скорости по дистанции, задачи, решаемые данным методом.
11. Привести примеры выполнения физического упражнения методом непрерывного вариативного (переменного) упражнения. Указать упражнение, дистанцию, распределение скорости по дистанции, задачи, решаемые данным методом.
12. Привести пример круговой тренировки методом непрерывного упражнения.
13. Охарактеризовать интервальный метод тренировки.
14. Привести примеры использования физического упражнения интервальным методом.
15. Какие интервалы отдыха могут быть использованы при интервальном выполнении физического упражнения?
16. Охарактеризовать «жесткий», «напряженный» интервал отдыха.
17. Охарактеризовать «ординарный» интервал отдыха.
18. Охарактеризовать «суперкомпенсаторный» интервал отдыха.
19. Какие задачи целесообразно решать интервальным методом тренировки?
20. Привести примеры упражнений скоростной направленности, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
21. Привести примеры упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.

22. Привести примеры упражнений на развитие координации, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
23. Привести примеры упражнений на развитие силовой выносливости, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
24. Какие задачи целесообразно решать стандартным интервальным методом?
25. Какие задачи целесообразно решать вариативным интервальным методом?
26. Привести пример круговой тренировки методом интервального упражнения.
27. Охарактеризовать прогрессирующий вариант выполнения упражнения интервальным методом.
28. Охарактеризовать нисходящий вариант выполнения упражнения интервальным методом.
29. Привести примеры сочетания прогрессирующего и нисходящего режимов при выполнении упражнения интервальным методом.
30. Перечислить достоинства и недостатки игрового метода.
31. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках физической подготовки.
32. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках технической подготовки.
33. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках тактической подготовки.
34. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках психологической подготовки.
35. Охарактеризовать соревновательный метод.
36. Перечислить задачи, решаемые с использованием соревновательного метода.
37. Влияние соревновательного метода на физическое и психологическое состояние спортсмена по сравнению с другими методами тренировки.
38. Перечислить предпосылки для использования соревновательного метода в тренировочном процессе спортсмена.
39. Привести примеры использования соревновательного метода в усложненных условиях.
40. Привести примеры использования соревновательного метода в облегченных условиях.