УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры водных видов спорта № 2
от 22.09.2023

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине:
ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

для направления специальности
1–88 02 01–01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по парусному спорту)»

Зачетные требования

для студентов **2 курса** в первом семестре

1. Наличие и представление лекционного материала по темам теоретического курса.
2. Сдать контрольные задания по управляемой самостоятельной работе.
3. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным темам.

Экзаменационные вопросы
для студентов 2 курс 4 семестра

1. Цель и задачи спортивной подготовки.
2. Содержание спортивной подготовки.
3. Основные понятия: «тренировка», «тренированность», «подготовка», «подготовленность», «спортивная форма».
4. Закономерности и принципы спортивной подготовки.
5. Средства общей и специальной физической подготовки яхтсменов.
6. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники управления парусной яхтой и развитие физических качеств.
7. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Физиологические границы и педагогические критерии.
9. Характер упражнений. Интенсивность нагрузки. Объем работы.
10. Краткая характеристика видов спортивной подготовки яхтсмена.
11. Содержание физической подготовки яхтсменов. О
12. собенности технической и тактической подготовки.
13. Роль и место психологической и интегральной подготовок в системе многолетней спортивной тренировки яхтсменов
14. Структура психологической подготовки.
15. Средства и методы психологической подготовки.

16. Методика оценки уровня психологической подготовленности яхтсменов.
17. Воспитание морально-волевых качеств.
18. Идеомоторная тренировка.
19. Структура теоретической подготовки.
20. Средства и методы теоретической подготовки.
21. Планирование теоретической подготовки на различных этапах многолетней тренировки яхтсменов.
22. Содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годичного цикла. Структура интегральной подготовки.