



Тренировочный процесс: организация и методика.dor_МАГ_23-177-М_230901

- 1) Фамилия ученого, который установил идеомоторное упражнение, с помощью которого возникают импульсы в мышечных группах, – ...
- 2) ... – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов
- 3) В ... вышла книга М. Морфи «Атлетическая тренировка»
- 4) ... – это типичные для соответствующего вида спорта или спортивной дисциплины целостные двигательные действия, которые являются предметом специализации и исполняются в соответствии с правилами соревнований
- 5) ... – переменные формы, которые варьируют в зависимости от условий соревнования
- 6) Установите соответствие между элементами соревновательных упражнений спортивной тренировки и видами спорта:
- 7) ... – это относительно законченный кругооборот определенных занятий, этапов, периодов, характерных для всей структуры тренировочного процесса
- 8) Фамилия автора, который рассматривал процесс спортивного совершенствования как «специфическое, развивающееся во времени целостное явление», – ...
- 9) Расположите в правильной хронологической последовательности циклы построения планирования тренировочного процесса:
- 10) Целью спортивной тренировки является – ...
- 11) Установите соответствие между принципами спортивной тренировки и их физиологическими обоснованиями:
- 12) Вы – тренер по футболу. Перед началом сезона после переходного периода, вы приняли футбольную команду, ФК Спартак Москва. Вам необходимо познакомиться с игроками и скорректировать необходимый план подготовки до начала нового сезона. Какие мезоциклы могут входить в микроциклы?
- 13) Слово «соревнование» образовано от церковнославянского глагола ...





- 14) Учет соревновательных нагрузок – это...
- 15) Расположите в правильной последовательности фазы соревновательной деятельности спортсмена:
- 16) Нагрузка – это ...
- 17) В спорте принято различать такие виды нагрузок, как внешние и ...
- 18) Среди видов отдыха выделяют такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 19) ... – это время, когда спортсмен не выполняет никакую работу.
- 20) Установите соответствие между фазами соревновательной деятельности спортсмена и настроением спортсмена:
- 21) Смысл тактики заключается в выработке и использовании таких замыслов, моделей и практических способов ... поведения, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности
- 22) Расположите в правильном порядке компоненты соревновательной деятельности:
- 23) Вы – тренер, участвуете с вашим спортсменом в ежегодном Первенстве Российской Федерации. Какая фаза будет предпринята со спортсменом перед началом соревнования?
- 24) ... – отличительный признак
- 25) ... – путь, способ решения задач тренировки
- 26) ... – это освоение спортсменом системы движений
- 27) ... – это сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта
- 28) ... – это этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование основного фонда двигательных умений и навыков
- 29) Процесс многолетний подготовки делится на ...
- 30) Этап предварительной подготовки охватывает...





- 31) Процесс многолетней подготовки имеет ... методических положений
- 32) Расположите в правильной последовательности этапы процесса многолетней подготовки:
- 33) Установите соответствие между критериями и классификацией методов:
- 34) Вы проводите занятие в школе, к вам пришли дети. Нужно организовать саму группу и подобрать средства для проведения занятия. Какой метод будете применять с детьми? Какой этап подготовки у вас на занятии?
- 35) В системе спортивной тренировки выделяют ... вида учета
- 36) В спортивной тренировке есть ... видов подготовки
- 37) ... – это процесс обеспечения достижения организацией своих целей
- 38) ... направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинации в целом
- 39) ... – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики
- 40) ... – это измерение и оценка в конце этапа (период подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях
- 41) Процесс контроля включает в себя ...
- 42) Расположите в правильной последовательности этапы процесса контроля:
- 43) Установите соответствие между этапами контроля и их описанием:
- 44) Комплекс контроля реализуется на ... группы показателя





- 45) После переходного периода, группа спортсменов выходит из отпуска. У каждого спортсмена была определенная программа на переходный период. Какую группу тестов нужно провести после переходного периода?
- 46) Планирование тренировочного процесса – это ...
- 47) Книга Уолша в Лондоне была издана в Лондоне в ...
- 48) Типичные мезоциклы состоят из ... микроциклов
- 49) ...- это система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки.
- 50) Спортивная подготовка включает в себя такие подсистемы, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 51) Принцип ... – это требование к задачам, средствам и методам физического воспитания на оптимальное соответствие возможностям занимающихся
- 52) ... упражнения – это переменные формы, которые варьируют в зависимости от условий соревнования
- 53) Установите соответствие между группами физических упражнений и их характеристиками:
- 54) Расположите в порядке увеличения нагрузки методы тренировки:
- 55) Обще-подготовительные упражнения – это ... общей физической подготовки спортсмена
- 56) Первые Олимпийские игры состоялись в ...
- 57) Слово «...» – это сложносоставное явление, представляющее собой форму, объединяющую деятельность соперников и необходимые для этого условия, способ организации соревновательной деятельности
- 58) Установите соответствие между разновидностями спортивных соревнований и их характеристиками:
- 59) ... – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности
- 60) В соревновательной деятельности спортсмена выделяют предстартовую, собственно-состязательную и фазу ...





- 61) Спортивная ... охватывает как мыслительные операции и модели, определяющие стержневые линии поведения спортсмена в состязаниях, так и реализующие их практические формы его соревновательного поведения
- 62) ... – это упорядоченный ряд официальных и неофициальных соревнований
- 63) Установите соответствие возрастной группы системы соревнований с их участниками:
- 64) В ряду специфических функций спортивных достижение, такие как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 65) Расположите в правильной последовательности периоды тренировочного процесса, начиная с самого краткосрочного:
- 66) ... – основа спортивного мастерства
- 67) Расположите в правильной последовательности периоды годового плана тренировки:
- 68) ... – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них
- 69) Фамилия профессора, который разработал классификацию с конкретными средствами и методами, применяемыми в процессе психической подготовки спортсменов – ...
- 70) Спортивное соревнование с использованием форы называется ...
- 71) Тактические ... – это сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта
- 72) Одна из характеристик интервального метода физической подготовки – ...
- 73) Равномерный метод физической нагрузки характеризуется ...
- 74) Переменный метод физической нагрузки характеризуется ...
- 75) Соревновательный метод физической подготовки характеризуется ...





- 76) Установите соответствие между методами физической подготовки и их характеристиками:
- 77) ... – одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки
- 78) ... – это процесс принятия конкретных решений, позволяющих обеспечить эффективное функционирование и развитие организации в будущем
- 79) Поэтапный учет проводится ...
- 80) Оценкой результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений спортсмена в микроциклах подготовки называется ...
- 81) Основной документ учета учебно-тренировочных занятий – это ...
- 82) В дневнике спортсмена ...
- 83) Функции планирования состоят из ...
- 84) Методом исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного испытания с заранее определенной надежностью и валидностью является ...
- 85) Установите соответствие между тестированиями и их описанием:
- 86) Расположите виды учета в порядке их проведения:
- 87) Вы готовите сразу несколько спортсменов для соревнования, которое состоится через пять месяцев. Что вы будете контролировать, как тренер, при выполнении нагрузок в тренировочном процессе ваших спортсменов?
- 88) Тренер выполнил анализ недельного микроцикла. По показателям ЧСС увидел, что спортсмены выполнили ежедневно большой объем работы и были очень перегруженными на соревновании в выходные дни. В чем тренер допустил ошибку при подготовке и организации недельного микроцикла и подбора средств?
- 89) Вы – тренер, участвуете с вашим спортсменом в ежегодном Первенстве Российской Федерации. Какую нагрузку получит ваш спортсмен в ежегодном Первенстве Российской Федерации?





- 90) Тренер совершил ошибку: Не справился с планированием тренировочного процесса для своего спортсмена в обще-подготовительном периоде . Спортсмен вышел перегруженным на соревнование. Что необходимо было учитывать в тренировке? (укажите 2 варианта ответа)
- 91) Работая со спортсменом в обще-подготовительном периоде, тренер выстраивает индивидуальную подготовку, в которой хочет добиться сочетания тренировочных занятий по различным видам подготовки. Какой метод будет использоваться?
- 92) Готовя свою группу этапа предварительной подготовки к участиям соревнованиям внутри Российской Федерации , приехал на соревнование в которой участвовали группы этапов начальной спортивной специализации. По исходу турнира, группа заняла последнее место. Из-за чего спортсмены могли занять последнее место?
- 93) При планировании и организации тренировочных процессов , тренер столкнулся с ситуацией на тренировке. Спортсмен за 1 неделю получил две травмы на ровном месте. Какой документ является для сведений спортсменов?
- 94) В совете директоров происходит собрание перед началом сезона. Вас попросили составить документ о этапах планирования и обеспечения контроля перед началом сезона. Какое количество этапов планирования есть?
- 95) Оцените свою удовлетворенность качеством видеолекций данной дисциплины по шкале от 1 до 10, где 1 - полностью не удовлетворен(а), а 10 - полностью удовлетворен(а).
- 96) Насколько понятным для вас языком написаны конспекты и другие текстовые материалы?
- 97) На сколько материалы курса актуальны и применимы в вашей учебе или работе?
- 98) Оцените, насколько для Вас интересны материалы курса по шкале от 1 до 10, где 1 - совсем неинтересно, а 10 - я полностью погружаюсь в изучение материалов и чувствую сильную мотивацию к обучению.
- 99) Какова ваша общая удовлетворенность контентом курса?
- 100) Что бы вы предложили улучшить в контенте курса? (Выберите один или несколько вариантов ответа)
- 101) Насколько, по вашему мнению, тестирования соответствуют изученным материалам курса?

