

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 19.06.2025 13:24:02  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfcf836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

|                             |                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------|
| Код, направление подготовки | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  |
| Направленность (профиль)    | Электроэнергетические системы и сети         |
| Форма обучения              | Заочное                                      |
| Кафедра разработчик         | Кафедра физической культуры                  |
| Выпускающая кафедра         | Кафедра радиоэлектроники и электроэнергетики |

#### Типовые вопросы по проверке уровня теоретической подготовленности

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. Основной документ, регламентирующий 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?