

**БИЛЕТЫ**  
**по дисциплине "Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта"**  
**группа 4Б**  
**12 мая 2020 года**

1. [БИЛЕТ](#)

3. [БИЛЕТ](#)

5. [БИЛЕТ](#)

7. [БИЛЕТ](#)

9. [БИЛЕТ](#)

11. [БИЛЕТ](#)

13. [БИЛЕТ](#)

15. [БИЛЕТ](#)

17. [БИЛЕТ](#)

19. [БИЛЕТ](#)

2. [БИЛЕТ](#)

4. [БИЛЕТ](#)

6. [БИЛЕТ](#)

8. [БИЛЕТ](#)

10. [БИЛЕТ](#)

12. [БИЛЕТ](#)

14. [БИЛЕТ](#)

16. [БИЛЕТ](#)

18. [БИЛЕТ](#)

20. [БИЛЕТ](#)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшгэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылӕккӕ агъэзеклорэ къулыкъушӕлӕу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 1

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Техническая и тактическая подготовка в лёгкой атлетике и спорте в целом (Л.П. Матвеев).
- 2 Повторный метод развития выносливости в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшгэрэ гъэсэнэгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькукъэ агъэеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 2

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Концентрированная силовая подготовка (Ю.В. Верхошанский).
- 2 Повторный метод в развитии силовых способностей в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гьэсэныгэ  
зыщагьот федеральнэ кьэралыгьо  
мылькуклэ агьэзеклорэ кьулыкьушланлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 3

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Индивидуализация подготовки в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Круговая тренировка в развитии силовых способностей в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, автор, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшырэ гэсэнэгэ  
зышагъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэзеклорэ къулыкъушланлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 4

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 А.Н. Воробьёв: методы развития силы мышц, спортивная тренировка, критика концепций спортивной тренировки.
- 2 Статический метод развития силовых способностей в лёгкой атлетике и других видах спорта.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гьэсэныгэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэзеклорэ къулыкъушланлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 5

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 М.М. Боген: обучение двигательным действиям в спорте.
- 2 Метод динамических усилий (по В.М. Зациорскому) в развитии силовых способностей в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гэсэнэгэ  
зышагъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэеклорэ къулыкъушланлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 6

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Развитие моральных и волевых качеств в лёгкой атлетике и спорте в целом (Л.П. Матвеев).
- 2 Моделирование в спортивной тренировке в лёгкой атлетике и других видах спорта.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэзеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 7

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Отбор и прогнозирование достижений в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Особенности подготовки женщин в лёгкой атлетике и других видах спорта.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькукъ агъэзеклорэ къулыкъушанбэ

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 8

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Физическая подготовка в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Изотонический метод развития силовой выносливости (В.Н. Селуянов).

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гьэсэныгэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэзеклорэ къулыкъушланлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 9

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Развитие координационных и некоторых связанных с ними способностей в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Непрерывный равномерный метод развития выносливости в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшгэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькукъэ агъэзеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 10

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Развитие быстроты как многолетний процесс в лёгкой атлетике и спорте в целом.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гьэсэныгэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькукъ агъэзеклорэ къулыкъушанбэ

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

БИЛЕТ № 11

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Проблема допинга в лёгкой атлетике и избранном виде спорта.
- 2 Метод сопряжённого воздействия в развитии силы и формировании техники легкоатлетических упражнений и упражнений из избранного вида спорта: определение, автор, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мыткъукъэ агъэеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 12

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Ю.В. Верхошанский: блоковое построение силовой подготовки, критика периодизации спортивной тренировки Л.П. Матвеева.
- 2 Переменный метод развития выносливости в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мыткъукъэ агъэеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 13

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Наука в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Идеомоторная тренировка в лёгкой атлетике и спорте в целом.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшырэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькукъэ агъэзеклорэ къулыкъушланлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 14

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Общая физическая подготовка на различных этапах роста спортивного мастерства легкоатлетов и спортсменов других специализаций.
- 2 Метод максимальных усилий в развитии силовых способностей в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гьэсэныгэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 15

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Специальная физическая подготовка на различных этапах роста спортивного мастерства легкоатлетов и спортсменов других специализаций.
- 2 Интервальный метод развития выносливости в лёгкой атлетике и избранном виде спорта: определение, преимущества и недостатки.

Зав.кафедрой

Гунажиков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гэсэныгэ  
зыцаггот федеральнэ кьэралыгьо  
мылькүкэ агьэеклорэ кьулыкьушанлэу

«АДЫГЭ КЬЭРАЛЫГЬО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 16

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Физическая и техническая подготовленность в лёгкой атлетике и других видах спорта.
- 2 Развитие выносливости как многолетний процесс в лёгкой атлетике и спорте в целом.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькукъэ агъэзеклорэ къулыкъушлэпэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 17

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Многолетняя силовая подготовка в лёгкой атлетике и спорте в целом.
- 2 Тренировка легкоатлетов и спортсменов других специализаций в среднегорье.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшгэрэ гъэсэныгъэ  
зыщэгъот федеральнэ къэралыгъо  
мылькуклэ агъэеклорэ къулыкъушанлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 18

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Ранняя специализация в лёгкой атлетике и других видах спорта.
- 2 Утомление и восстановление в лёгкой атлетике и других видах спорта.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гэсэнгыгэ  
зыщэгьот федеральнэ кьэралыгьо  
мылькукэ агъэеклорэ кьулыкьушлэлэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЪО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 19

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Периодизация спортивной тренировки (Л.П. Матвеев) как раздел теории спорта – основное содержание, её критика.
- 2 Гибкость и её развитие в лёгкой атлетике и спорте в целом.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования

«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



Апшэрэ гэсэныгэ  
зыщэгьот федеральнэ кьэралыгьо  
мылькуклэ агъэеклорэ кьулыкьушлпэу

«АДЫГЭ КЪЭРАЛЫГЬО  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных дисциплин

БИЛЕТ № 20

Итогового экзамена по дисциплине

«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

- 1 Локальная мышечная выносливость (Е.Б. Мякинченко и В.Н. Селуянов) и её развитие в лёгкой атлетике и избранном виде спорта.
- 2 Условия гипоксии в подготовке в лёгкой атлетике и спорте в целом.

Зав.кафедрой

Гунажоков И.К.