

## Планы и задания к семинарскому занятию №1

### «Цели, задачи и содержание спортивной тренировки»

Основные вопросы	Содержание
1. Научные основы спортивной тренировки.	Применение дидактических принципов в процессе тренировки.
2. Основные виды подготовки спортсмена	Моральная, психологическая, физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, комплексная. Взаимосвязь видов подготовки и их взаимообусловленность.
3. Планирование спортивной тренировки	Периодизация спортивной тренировки в велосипедном спорте. Циклы тренировки. Задачи и содержание работы в каждом периоде спортивной тренировки. Основные типы планирования спортивной тренировки.

### Рекомендуемая литература.

1. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
2. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
3. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
4. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М. : ФОН, 1973. – 51 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
7. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
8. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. М. : ФиС, 1982. – 110 с.
9. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.–543 с.
11. Озолин, Н.Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности // Теория и практика физ. культуры / Н.Г. Озолин. – 1987. – № 1. – С. 21–23.
12. Платонов, В.И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.И. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

## Планы и задания к семинарскому занятию №2

### «Виды подготовки в велосипедном спорте»

Основные вопросы	Содержание
1. Общая физическая подготовка велосипедистов	Организация и проведение занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости.
2. Специальная физическая подготовка велосипедистов	Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке, направленных на совершенствование специальных физических качеств. Методика физической подготовки в процессе проведения комплексного тренировочного занятия. Соотношение общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетних занятий спортом.
3. Средства и методы физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки	Распределение средств и характеристика методов в применении физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
4. Контроль за уровнем физической подготовки велосипедистов.	Контроль за уровнем физической подготовки баскетболистов. Основные задачи и пути совершенствования физической подготовки велосипедистов.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основные вопросы	Содержание
1. Общее понятие о спортивно-техническом мастерстве спортсмена	Критерии спортивно-технического мастерства: эффективность как степень использования двигательного потенциала; высокий уровень спортивного результата; устойчивость техники, точность движений. Ритм движений как интегральный показатель технического уровня спортсмена.
2. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства:	Принцип регулируемого воздействия (между средствами и методами, отдельными качествами, отдельными навыками и другими составляющими процесса); принцип соответствия (цели и средств, методов, нагрузок); пропорциональности развития качеств, общей и специальной подготовки, условий тренировки и соревнований и пр., принцип компенсации (одних качеств другими, качеств навыками и др.); принцип ведущих факторов и ритма; принцип сопряженного воздействия.
3. Содержание технической подготовки	Зависимость уровня технической подготовленности от физических качеств спортсмена. Особенности совершенствования отдельных приемов. Особенности технической подготовки в различные периоды тренировки. Задачи технической подготовки на начальном этапе, в период спортивного совершенствования и спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методы регистрации и оценки техники. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами тренировки.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные вопросы	Содержание
1. Значение тактической подготовки и ее содержание	Зависимость тактической подготовки от уровня физической и технической подготовленности. Решающее значение тактики при равенстве противников по другим показателям. Этапы тактической подготовки.
2. Методы и средства тактической подготовки велосипедистов	Методы и средства, применяемые в тактической подготовке велосипедистов. Особенности тактической подготовки в различные периоды спортивной тренировки. Пути и условия увеличения надежности выполнения тактических приемов. Методы оценки регистрации тактических действий. Основные пути дальнейшего совершенствования тактической подготовки велосипедистов.
3. Содержание тактической подготовки на различных этапах подготовки спортсменов.	Содержание тактической подготовки на различных этапах подготовки спортсменов. Содержание тактической подготовки на этапе высокого спортивного мастерства. Анализ основных тактических систем ведения игры, методов организации борьбы против них.

### Рекомендуемая литература:

1. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
2. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
3. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М. : ФОН, 1973. – 51 с.
4. Марищук, В.Л. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В.Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.
5. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт /Д.А. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 247 - 258

## ТЕМА 29 ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Основные вопросы	Содержание
1. Основные средства тренировки	Физические упражнения как основное средство тренировки в велосипедном спорте. Собственно-соревновательные упражнения. Специально - подготовительные упражнения. Подводящие специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты и т. д. Общеподготовительные упражнения как средство общей физической подготовки спортсмена. Основные требования, предъявляемые к выбору общеподготовительных упражнений.
2. Методы применения основных средств тренировки.	Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубленное совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающие специфическим требованиям избранного вида спорта. Игровой метод, его специфические особенности. Соревновательный метод, его специфические особенности.
3. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий	Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка чередование нагрузки и отдыха и др.).

### Литература

1. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
2. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
3. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
4. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М. : ФОН, 1973. – 51 с.
5. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
6. Тимошенко, В. В. Тренажеры в велосипедном спорте / В. В. Тимошенко. – Минск, 1994. – 126 с.
7. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. М. : ФиС, 1982. – 110 с.
8. Любвицкий, В. П. Гонимые велосипеды : учеб. пособие / В. П.
9. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
10. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.

11. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко.  
Минск : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.

**Тема 30 Планы и задания к семинарскому занятию**  
**«Основные двигательные качества и методика их воспитания»**

Основные вопросы	Содержание
1. Основы методики воспитания силы у велосипедистов	Сила. Определение понятия. Методическая основа упражнений, направленных на развитие силы. Методы и средства развития специальных силовых способностей:
2. Основы методики воспитания быстроты у велосипедистов	Быстрота. Определение понятия. Формы проявления быстроты: латентное время простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп). Методическая основа упражнений, направленных на развитие быстроты. Методы развития быстроты.
3. Основы методики воспитания ловкости у велосипедистов	Аэробная и анаэробная выносливость. Определение понятий. Виды выносливости. Средства и методы развития.
4. Основы методики воспитания гибкости у баскетболистов. Активная и пассивная гибкость	Гибкость. Определение понятия. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень развития гибкости. Средства и методы развития гибкости.
5. Основы методики воспитания выносливости у велосипедистов	Аэробная и анаэробная выносливость. Определение понятий. Виды выносливости. Средства и методы развития. Ловкость. Определение понятия. Критерии оценки ловкости: координационная сложность двигательных действий и точность движений. Средства развития ловкости и методы развития ловкости.

### Литература

1. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
2. Захаров, А.А. Физическая подготовка велосипедиста/ А.А. Захаров. – М: «Физкультура, образование и наука», 2001. – 332 с.
3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
4. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов /Д.А.Полищук - Киев:Здоров'я, 1986. - 197 с.
5. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у спортсменов /В.П.Филин. – М., ФиС. 1995. – 148 с.
6. Матвеев, Л.П. Методика физической культуры. Учебное пособие /Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 532 с

**Тема 40 Планы и задания к семинарским занятиям**  
**«Общие основы теории управления»**

Основные вопросы	Содержание
1. Понятие о динамических системах и их взаимодействиях со средой	Понятие о динамических системах и их взаимодействиях со средой. Поведение динамической системы и его регулирование.
2. Понятие об управлении процессом спортивного	Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования как регулировании поведения динамической системы. Компоненты управления и их значение.
3. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете) и коррекции	Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете) и коррекции.

**Дополнительные вопросы:**

1. Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования
2. Компоненты управления и их взаимосвязь.
3. Прогнозирование тренировочного процесса.
4. Планирование тренировочного процесса.
5. Контроль и учет спортивного совершенствования.
6. Моделирование в спорте.
7. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Коррекция учебно-тренировочных планов.
9. Тренировка, как управляемая система.
10. Проблемы современной системы тренировки велосипедистов высшей квалификации на этапе совершенствования.

**Литература**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480с.
5. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

## Планы и задания к семинарскому занятию

### Тема41.«Прогнозирование темпов роста спортивных достижений»

1. Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования подготовки высококвалифицированных велосипедистов.
2. Структура прогнозирования.
3. Особенности классификации прогнозов в велосипедном спорте.
4. Современные методы научного прогнозирования.
5. Краткосрочный прогноз в велосипедном спорте.
6. Среднесрочный прогноз в велосипедном спорте.
7. Долгосрочный прогноз в велосипедном спорте.
8. Особенности прогнозирования в велосипедном спорте.
9. Анализ структуры прогнозирования высшего спортивного мастерства.
10. Анализ основных направлений разработки прогнозов.

### **Литература**

1. Ердаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
3. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. М. : ФиС, 1982. – 110 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва, ФиС, 1991. – 427с.

## Планы и задания к семинарскому занятию

### Тема 42 «Планирование соревнований и тренировочных нагрузок»

Основные вопросы	Содержание
1. Значение планирования	Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность. Основные виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Принцип неразрывности оперативного, текущего и перспективного планирования.
2. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки	Возрастные параметры, характеризующие динамику изменения спортивного мастерства. Главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях. Задачи и основная направленность на каждом этапе. Структура командного и индивидуального перспективных планов.
3. Текущее планирование: цели, задачи, сроки.	Структура текущих планов. Периоды тренировки. Их взаимосвязь с видами подготовки. Задачи каждого этапа тренировки.
4. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки	Структура и содержание оперативного планирования. Недельный микроцикл — основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (общие тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные).

### **Литература**

1. Велосипедный спорт. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. П. П. Кутас, М. И. Дворяков. – Минск, 2005. – 101 с.
2. Ердаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
3. ИВАНЧЕНКО, Е. И. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТА / Е. И. ИВАНЧЕНКО. МИНСК : УЧЕБ.-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ. 1 Ч., 1996. – 132 С.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
6. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория спорта /Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.



**Тема 43 Планы и задания к семинарскому занятию**  
**«Учет и контроль к функциональной подготовленности»**

Основные вопросы	Содержание
1. Педагогический контроль, его значение и содержание, виды контроля	Виды контроля — оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля.
2. Педагогический контроль уровня специальной физической подготовленности велосипедиста.	Контрольные нормативы для оценки специальной физической подготовленности велосипедиста разного уровня подготовленности. Модельные характеристики велосипедистов разного возраста и уровня спортивной квалификации.
3. Педагогический контроль уровня технико-тактической подготовленности велосипедистов	Педагогический контроль результативности и эффективности соревновательной деятельности велосипедистов.

### Литература

1. Велосипедный спорт. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. П. П. Кутас, М. И. Дворяков. – Минск, 2005. – 101 с.
2. Ердаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
6. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория спорта /Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.

**Планы и задания к семинарскому занятию**  
**Тема 44 «Моделирование тренировочного процесса»**

1. Модельная характеристика велосипедиста.
2. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные границы высокой результативности велосипедиста.
3. Уровень специальной физической подготовленности.
4. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма и показателей работоспособности.
5. Модели учебно-тренировочного процесса.
6. Модели разминки.
7. Модели этапов подготовки.

**Литература**

1. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
3. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. М. : ФиС, 1982. – 110 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва, ФиС, 1991. – 427с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать /Н.Г.Озолин. – М.: Изд. АСТ, 2003. – 863 с.