

Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов 1 курса

1. Велосипедный спорт в системе физического воспитания. Значение и преимущество занятий велосипедным спортом. Виды велосипедного спорта.

2. Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту и учителя физической культуры. Специфика учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», его краткая история; традиции кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта.

3. Права и обязанности студентов. Требования к выпускнику.

4. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

5. Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания.

6. Использование велосипеда как средства активного отдыха и физической подготовки.

7. Внедрение велосипедного спорта в повседневную жизнь населения. Уровень массовости и спортивного мастерства в велосипедном спорте. Организация занятий велосипедным спортом по месту жительства. Организация и проведение массовых соревнований. Органы управления развитием велосипедного спорта в нашей стране. Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта». Международный союз велосипедистов (УСИ), его устав и организация.

8. Сведения о развитии велосипедного спорта в стране за истекший год (число занимающихся, подготовленность спортсменов-разрядников), новшества в технике, тактике, методике обучения, тренировке, в правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Перспективы развития велосипедного спорта.

9. Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на соревнованиях различного уровня. Сравнительная характеристика рекордов мира и Беларуси по велосипедному спорту в гонках на треке.

10. Новое в методике тренировки, технике, тактике. Современные технологии в техническом обеспечении велосипедного спорта.

11. Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований, в правилах дорожного движения.

12. Характеристика видов велосипедного спорта в гонках на шоссе, в гонках на треке, в гонках по кроссу. Программа чемпионатов мира по велосипедному спорту на шоссе, на треке, по кроссу. Программа

Олимпийских игр по велосипедному спорту, программа чемпионата мира, программа других официальных международных соревнований.

13. Определение понятий в велосипедном спорте: классификация, терминология, систематика. Классификация видов велосипедного спорта. Спортивная классификация и ее система. Классификация спортсменов по возрасту, полу, спортивной подготовленности.

14. Терминология велосипедного спорта: термины тренировочно-соревновательной практики, техники, тактики. Международная терминология в велосипедном спорте.

15. Климатические и метеорологические условия, в которых проходят соревнования по велосипедному спорту. Шоссейные трассы и кроссовые дистанции, их рельеф и покрытие. Открытые и закрытые велосипедные треки, их геометрия и покрытие. Спортивный инвентарь и форма велосипедистов.

16. Особенности спортивной деятельности. Циклическая работа велосипедиста в различных зонах мощности (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная). Длительность работы и энергетические затраты в процессе гонок на шоссе, на треке и по велокроссу.

17. Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий. Требования, предъявляемые к технике безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Правила дорожного движения. Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий на шоссе.

18. Техническое состояние спортивного инвентаря. Соответствие одежды и обуви условиям внешней среды. Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние занимающихся.

19. История изобретения велосипеда и его назначение. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов. Современная конструкция велосипеда. Особенности езды на велосипеде в гонках на шоссе, на треке и по кроссу.

20. Первые соревнования по велосипедному спорту, особенности их проведения. Официальный статус соревнований и первые чемпионаты мира. Программа чемпионатов мира и условия определения победителей.

21. Первые соревнования по велосипедному спорту в БССР. Успехи белорусских велосипедистов на всесоюзной и мировой арене. Краткие биографии знаменитых белорусских велосипедистов.

22. Современный этап развития велосипедного спорта в Республике Беларусь. Анализ участия белорусских спортсменов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Динамика массовости и спортивного мастерства белорусских велосипедистов.

23. Особенности проведения первых чемпионатов мира по велосипедному спорту. Система определения победителей. Хронология соревнований. Современные требования и условия проведения соревнований

по велосипедному спорту в программе этапов Кубков мира, чемпионатов Европы и мира, Олимпийских игр..

24. Роль и значение велосипедных соревнований в системе подготовки велосипедиста и пропаганде велосипедного спорта.

25. Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту. Организационный комитет и его функции. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила соревнований по велосипедному спорту: на шоссе, треке и велокроссе.

26. Положение о спортивных соревнованиях и его основные разделы.

27. Меры обеспечения безопасности участников при проведении соревнований на шоссе, треке и в кроссе. Согласование условий для проведения соревнований по велоспорту с дорожными службами, сотрудниками ГАИ и скорой медицинской помощью.

28. Основы техники велосипедного спорта. Определение понятия о технике велосипедного спорта. Внешняя и внутренняя структура действия гонщика.

29. Общая характеристика техники велосипедного спорта; значение овладения техникой для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста. Техническая подготовка в велосипедном спорте, её удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена.

30. Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и езды.

31. Требования к посадке велосипедиста. Угловые и линейные параметры посадки. Критерии эффективности посадки гонщика. Виды посадок велосипедистов. Подбор велосипедов, установка седла и руля. Индивидуальные особенности посадки велосипедистов.

32. Определение понятия «техника педалирования». Характеристика сил и их воздействие на педаль велосипеда. Динамика усилий, развиваемых велосипедистом в процессе цикла кругового педалирования. Характеристика зон приложения усилий к педалям.

33. Определение понятия тактики велосипедного спорта. Факторы, определяющие выбор тактики велосипедистов в гонках на шоссе, на треке и по кроссу. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.

34. Тактика спортсмена: регулирование мышечных усилий, поведение гонщика по отношению к действиям противника, взаимоотношения с партнерами по команде в соревнованиях.

35. Тактическая подготовка и ее удельный вес в общей подготовке велосипедиста.

36. Взаимосвязь тактической подготовки с технической подготовкой велосипедистов.

37. Тактическое мастерство велосипедиста: тактические знания, умения, навыки, качества тактического мышления.

38. Примеры к стратегии и тактики в различных видах велосипедного спорта. Изменения и совершенствование стратегии и тактики в соответствии с развитием физических возможностей.

39. Сила. Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением собственным весом. Основные методы развития силы.

40. Быстрота. Факторы, влияющие на проявления скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные

41. Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности велосипедиста (время двигательных реакций, скорость и частота движений). Особенности методики развития скоростных способностей в различных видах велосипедного спорта.

42. Ловкость. Основные критерии оценки ловкости: координационная сложность двигательных действий и точность движений. Средства развития ловкости. Методы воспитания ловкости.

43. Выносливость. Типы показателей выносливости: абсолютные и относительные. Типы утомления, наиболее характерные для велосипедного спорта: физическое, эмоциональное. Общая и специальная выносливость. Методы развития выносливости.

44. Гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Максимальная амплитуда движений как измеритель гибкости. Средства, способствующие развитию гибкости.

45. Общая характеристика психических качеств наиболее важных для велосипедистов.

46. Требования, предъявляемые к личности гонщика: мужественность, смелость, находчивость, упорство в достижении цели, решительность, коллективизм, индивидуальность. Оперативное мышление гонщиков, специализирующихся в различных видах велосипедного спорта.

47. Волевые процессы, характерные для различных видов гонок. Показатели надежности гонщиков предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надежности соревновательной деятельности спортсменов.

48. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсмена.

49. Предмет обучения (двигательные действия в велосипедном спорте). Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

50. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

51. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

52. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

53. Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта.

54. Отличительные черты навыков в велосипедном спорте. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

55. Оздоровительная и воспитательная направленность обучения в велосипедном спорте.

56. Применение дидактических принципов обучения в велосипедном спорте. Особенности обучения общеразвивающим и специальным упражнениям велосипедиста. Организация и методика обучения общеразвивающим и специальным упражнениям.

57. Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная.

58. Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям.

59. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена. Требования к обучаемым в процессе обучения. Обеспечение безопасности при обучении движениям. Гигиенические нормы состояния мест занятий.

60. Управление процессом обучения. Определение исходного уровня обученности. Учет условий обучения. Планирование процесса обучения.

61. Контроль и оценка результатов обучения. Элементы программирования процесса обучения в велосипедном спорте.