

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 2 курса

1. Определение понятия о технике велосипедного спорта и ее определение. Общие основы техники велосипедного спорта. Общие требования к технике. Виды и разновидности посадок велосипедиста. Индивидуальные особенности посадки.

2. Виды педалирования: круговое, импульсивное, инерционное и смешанное. Взаимосвязь техники и посадки педалирования.

3. Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, по прямой. Движение на повороте, езда на подъеме, езда на спусках. Разворот, торможение, остановка.

4. Техника езды в командной гонке. Старт, лидирование, техника смены, преодоление подъемов, спусков, спусков с поворотами, техника разворота команды, финиширование.

5. Особенности посадки велосипедистов, специализирующихся в основных видах велосипедных гонок на треке (спринт, гит, индивидуальная и командная гонки преследования, гонка по очкам).

6. Техника педалирования на трековом велосипеде. Способы педалирования и особенности их применения в различных видах гонок.

7. Техника велосипедной езды на треке. Техника старта с места и с хода. Вход и выход из поворота. Техника ускорений с различных начальных скоростей. Техника подъема наверх виража, спуска с него с различных точек. Остановка и стояние на месте (сюрпляс). Техника индивидуального финиширования. Техника броска.

8. Техника старта в командной гонке, техника смены, техника обгона противников. Техника финиширования. Техника смены в парной гонке. Техника обгона противников на прямой и вираже.

9. Техника езды в группе: лидирование, следование за гонщиком, обгон, снижение скорости.

10. Техника езды в группе: следование за гонщиком; изменение направления движения; ускорение; преодоление спусков, спусков с поворотами, подъемов разной крутизны.

11. Расчеты передаточных отношений, принятые в велосипедном спорте.

12. Особенности посадки велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу. Закономерности в индивидуализации посадки. Угловые, линейные параметры посадки.

13. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках трассы кроссовой трассы.

14. Техника езды по песчаным, лесным и парковым участкам со значительными неровностями, преодоление бродов разной глубины, крытых

поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъемов. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме.

15. Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения, торможения с разворотом.

16. Условия кроссовой трассы и подбор соответствующей системы передач.

17. Биомеханический анализ посадки велосипедиста. Установка посадки. Факторы, влияющие на изменение посадки гонщика.

18. Биомеханический анализ техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы; энерготраты гонщика.

19. Биомеханический анализ преодоления сложных участков велокросса.

20. Измерение параметров посадки. Педагогическая и физиологическая характеристика шоссейных гонок. Планирование стратегии и тактики в шоссейных гонках с учетом трассы, метеорологических условий, порядка определения победителей и состава участников.

21. Тактика в групповых гонках. Определение уровня активной тактики на всём протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Тактический арсенал гонщиков.

22. Тактика командной гонки. Этапы тактической подготовки команды. Определение среднелинейной скорости и предполагаемого результата. Корректировка скорости команды в зависимости от скоростей других команд.

23. Тактика в индивидуальной гонке. Программирование графика распределения усилий гонщика на дистанции. Тактика в многодневной гонке. Выявление лидера команды и создание ему соответствующих условий для закрепления успеха.

24. Методика программирования скоростных и временных графиков преодоления дистанции. Методика тактической подготовки к индивидуальной гонке, к командной гонке.

25. Тактика велосипедиста и команд в гонках на треке. Физиологическая и педагогическая характеристика основных видов гонок.

26. Классификация тактики спринтерских гонок. Тактические схемы, их варианты и контрварианты.

27. Тактика гита на 500 м и на 1 км. Графики распределения усилий на дистанции. Методика программирования и прогнозирования графиков и результатов.

28. Тактика в индивидуальной гонке преследования на 4 км.

29. Тактика в командной гонке преследования. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки.

30. Тактика гонщика в групповой гонке. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки. Определение уровня активности гонщика на всём протяжении гонки.

31. Тактические схемы и варианты тактики в кейрине. Закономерности применения тактических вариантов различных по своей геометрии трека. Основные тактические приемы. Олимпийская система розыгрыша в кейрине.

32. Тактика гонщика в омниуме (велосипедном многоборье). Педагогическая и физиологическая характеристика омниума. Виды омниума.

33. Педагогическая и физиологическая характеристики велокросса. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от объективных условий.

34. Методика технической подготовки кроссмена.

35. Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.

36. Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного разучивания техники и совершенствования техники.

37. Достижение сложности фаз и частей техники. Обучение основным вариантам техники. Выявление индивидуальных особенностей владения техникой. Достижение автоматизма действий.

38. Закрепление сформированного навыка. Обучение различным вариантам техники действия.

39. Функции тактики в структуре двигательного действия велосипедиста. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности велосипедиста. Определение понятия «тактика» в велосипедном спорте. Стратегия в велосипедном спорте.

40. Предупреждение и устранение ошибок: характерные ошибки; ошибки, связанные с индивидуальными особенностями занимающихся.

41. Программирование графика усилий гонщика на дистанции.

42. Методика тактики в групповых гонках. Методика тактической подготовки к индивидуальной гонке, командной гонке. Методика тактической подготовки к многодневной гонке. Методика тактической подготовки в гонках на треке и по кроссу.

43. Выбор средств и методов на этапах начального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков.

44. Методика определения и устранения ошибок в процессе обучения тактике велосипедного спорта.

45. Подбор и изучение методов и методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды информации и её обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Изучение научно-методической литературы и ее анализ. Подготовка сообщений по теме дипломной работы.

46. Ознакомление с основными методами исследования, используемые в велосипедном спорте. Изучение полученных данных и их обработка. Подготовка педагогически методов исследования. Основные требования,

47. предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Использование простейших методов оценки при изучении техники велосипедного спорта и оценки.

48. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

49. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей.

50. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

51. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

52. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере.

53. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

54. Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря.

55. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

56. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.

57. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

58. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря.

59. Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря.

60. Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

61. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.