

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 3 курса

1. Цели, задачи тренировки в велосипедном спорте.
2. Принципы тренировки.
3. Частные задачи тренировки велосипедиста и значение их оптимального решения для достижения конечной цели.
4. Компоненты содержания тренировки велосипедиста.
5. Воспитание и совершенствование необходимых двигательных качеств.
6. Овладение специальными двигательными действиями.
7. Овладение тактикой гонок.
8. Формирование психической готовности к высшим достижениям и психической надежности соревновательных действий.
9. Основные виды подготовки велосипедиста: моральная и специальная психологическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.
10. Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки велосипедистов. Взаимосвязь видов подготовки.
11. Специальная психологическая подготовка велосипедиста: оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний; гигиенические и другие средовые факторы; спортивная форма; особенности мобилизации готовности к соревнованиям.
12. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств велосипедистов: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсмена, этические диспуты, беседы и др.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке.
14. Общая и специально-техническая подготовка. Организация и проведение занятий по специальной технической подготовке.
15. Тактическая подготовка. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приемов. Связь технической и тактической подготовки. Особенности методики формирования, стабилизации и совершенствования сформированных тактических навыков. Моделирование тактики.
16. Интеллектуальная подготовка. Средства, формы, методы интеллектуальной подготовки: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой.
17. Комплексная подготовка. Тематические и комплексные занятия, их методика и принцип построения.

18. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

19. Физические упражнения, как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения. Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

20. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и не специфические) методы спортивной подготовки.

21. Метод строго регламентированного упражнения.

22. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

23. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач спортивной подготовки.

24. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки.

25. Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста.

26. Характеристика скоростных способностей. Оценка скоростных способностей. Показатели функционального состояния организма, которые определяют скоростные способности.

27. Методика воспитания скоростных способностей. Воспитание скоростных способностей путем повышения возможностей алактатного анаэробного механизма.

28. Характеристика силовых способностей. Основные проявления силовых способностей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила) и силовая выносливость. Требования к силовым способностям. Оценка силовых способностей.

29. Методика воспитания силовых способностей. Основные средства общей силовой подготовки. Основные средства специальной силовой подготовки. Методы силовой подготовки.

30. Характеристика и виды выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Скоростная выносливость. Специальная выносливость спринтера. Оценка уровня выносливости.

31. Методика воспитания выносливости. Виды выносливости: обобщая и специальная выносливость, скоростная выносливость, специальная выносливость.

32. Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение.

33. Тренировка как управляемая система. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение соответствия

тренировочных программ состоянию и возможностям организма велосипедиста. Проблемы современной системы тренировки велосипедистов высшей квалификации на этапе совершенствования.

34. Организация управления процессом спортивного совершенствования. Средства и методы реализации компонентов управления: моделирование, прогнозирование, планирование отбора, контроль, коррекция планов.

35. Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования подготовки высококвалифицированных велосипедистов.

36. Особенности классификации прогнозов в велосипедном спорте. Современные методы научного прогнозирования. Характер прогнозов. Краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный прогнозы в велосипедном спорте. Значение для планирования учебно-тренировочной работы и достижения высших спортивных результатов.

37. Особенности прогнозирования в велосипедном спорте. Анализ структуры прогнозирования высшего спортивного мастерства: развития.

38. Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, систематический контроль. Виды планирования, перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования.

39. Особенности планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

40. Особенности перспективных, текущих, оперативных планов в зависимости от специализации велосипедиста.

41. Анализ перспективных, текущих, оперативных планов (на примере высококвалифицированных велосипедистов). Планирование предсоревновательной подготовки на период учебно-тренировочного сбора.

42. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды педагогического контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

43. Методы педагогического контроля. Объекты контроля (техника и тактика велосипедиста, физическое, психическое состояние, тренировочная нагрузка).

44. Виды учета (предварительный, текущий, итоговый). Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

45. Формы учета – журнал учета, дневник спортсмена, дневник тренера.

46. Требования к заполнению журнала, ведению дневника спортсмена, дневника тренера. Значение систематического анализа данных дневников спортсмена и тренера.

47. Модельная характеристика спортсменов. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена. Внешние морфологические признаки: показатели роста, длина рук, ног и т.д.

48. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма и показателей работоспособности и адаптации к нагрузкам велосипедистов различной квалификации и возраста.

49. Состояние здоровья. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Допустимые отклонения в состоянии здоровья без риска их рецидива и понижения спортивных результатов.

50. Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Ведущие двигательные качества в велосипедном спорте.