

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 4 курса

1. Характеристика ВМХ как олимпийского вида спорта.
2. Основные правила проведения спортивных соревнований в ВМХ.
3. Категории и возраст участников.
4. Классы спортивных соревнований:
5. Модельные характеристики гонщиков, специализирующихся в велосипедном мотокроссе ВМХ: технико-тактическое мастерство, психологическая готовность, морфо-функциональные показатели.
6. Методы и методические приемы технической подготовки гонщиков, специализирующихся в велосипедном мотокроссе ВМХ.
7. Закономерности построения тренировочного процесса.
8. Цели и задачи, направленность тренировочной работы
9. Методы и методические приемы тактической подготовки.
10. Тактическая подготовка гонщика, специализирующегося в ВМХ.
11. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий.
12. Типы микроциклов: собственно-тренировочные (обще-подготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные.
13. Структура и содержание микроциклов.
14. Состав используемых средств и методов спортивной подготовки велосипедиста.
15. Мезоструктура спортивной тренировки велосипедиста.
16. Мезоцикл как система микроциклов.
17. Факторы, влияющие на построение мезоциклов.
18. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.
19. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.
20. Учебно-тренировочное занятие как компонент микроструктуры спортивной тренировки.
21. Конспект учебно-тренировочного занятия, как форма непосредственной спортивной подготовки к его проведению.
22. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту.
23. Структура тренировочного занятия по велосипедному спорту, его подготовительная, основная и заключительная части.
24. Особенности содержания и структуры подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.
25. Связь содержания частей учебно-тренировочного занятия с его общими задачами.

26. Типы тренировочных занятий (занятия избирательные и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

27. Практические занятия как основная форма организации учебно-тренировочных занятий.

28. Система спортивного отбора, как основная часть общей системы многолетней спортивной подготовки велосипедиста.

29. Понятие об одаренности и способностях.

30. Принципы спортивного отбора.

31. Основные пути спортивного отбора.

32. Основные этапы спортивного отбора.

33. Основные показатели (критерии спортивного отбора).

34. Общие, инструментальные и специфические средства и методы определения спортивной пригодности.

35. Спортивный отбор как непрерывный процесс всей многолетней спортивной подготовки спортсмена на каждом этапе спортивной подготовки.

36. Предварительный спортивный отбор.

37. Промежуточный спортивный отбор.

38. Основной отбор.

39. Учет возрастных особенностей.

40. Оценка состояния здоровья.

41. Учет морфологических особенностей и оценка уровня физического развития.

42. Учет проявления мотивации и склонности к занятиям велосипедным спортом.

43. Оценка уровня общей и специальной подготовки.

44. Цели, задачи деятельности ДЮСШ, ЦОР, СДЮШОР.

45. Структура, организация, управление.

46. Учебные программы.

47. Контингент занимающихся и педагогические кадры.

48. Структура многолетней спортивной подготовки велосипедистов.

49. Этапы многолетней спортивной подготовки (предварительной и базовой подготовки, специализированно-базовой подготовки, начальной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений).

50. Общая направленность и особенности содержания каждого спортивного этапа.

51. Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации.

52. Содержание, формы и методы воспитательной работы по велосипедному спорту.

53. Особенности методики обучения, спортивной тренировки, проведение учебно-тренировочных занятий с юными велосипедистами.

54. Возрастные особенности развития двигательных качеств у юных велосипедистов.

55. Методика воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений и умения расслабляться в процессе тренировки.

56. Недостатки и ошибки в технике и тактике велосипедного спорта у юных велосипедистов. Подбор упражнений для их устранения.

57. Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса в ЦОП, национальной и сборной командах.

58. Характеристика основных этапов спортивной подготовки

59. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, месяцам, недельным циклам и т.д.

60. Медицинский контроль.

61. Цель, задачи, организация управления, спортивная подготовка велосипедиста в ЦОП и национальной команде.

62. Организационно-методические особенности работы по велосипедному спорту в различных звеньях подготовки велосипедистов.

63. Форма работы с сильнейшими велосипедистами, членами сборных команд.

63. Подбор тренерского состава. Комплектование учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочные сборы: цели и задачи; сроки проведения; планирование учебно-тренировочной работы.

64. Документы планирования (учебная программа, рабочий план, план-конспект, расписание), документы учета работы (журнал учета, дневники спортсменов и тренеров и др.).

65. Годовой план работы. Календарь спортивных мероприятий. Финансирование.

66. Методическое обеспечение сборных команд по велосипедному спорту.

67. Организация, управление процессом спортивного совершенствования в спортивных клубах.

68. Выполнение условий контракта.

69. Средства и методы спортивной подготовки.

70. Планирование процесса спортивной подготовки.

71. Подходы в планировании и подготовке профессионалов.

72. Финансирование спортивных клубов.

73. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки профессионалов. Модельные характеристики. Критерии спортивного отбора в профессиональные команды.

74. Питание и восстановление. Психологическая подготовка. Медицинское обеспечение. Антидопинговый контроль.

75. Система планирования спортивных соревнований

76. Чемпионат Республики Беларусь, как главное отборочное спортивное соревнование к чемпионату мира и Олимпийским играм.

77. Составление календаря спортивных соревнований.

78. Принцип периодизации при составлении календаря спортивных соревнований.

79. Примерное распределение стартов в годичном цикле. Организация и проведение спортивных соревнований.

80. Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста.

81. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

82. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных велосипедистов.

83. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, на шоссе, велокроссе, маунтинбайке и ВМХ.

84. Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах.

85. Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

86. Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок.

87. Содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям, продолжительность этапа, структура.

88. Методика построения непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок.

89. Понятие о материально-техническом обеспечении занятий велосипедным спортом.

90. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря для тренировок по велосипедному спорту.

91. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма для проведения практических занятий:

92. Вспомогательное оборудование по велосипедному спорту.

93. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) техническими комиссиями Международного союза велосипедистов (УСИ).

94. Основные размеры, конструктивные особенности: освещенность, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление.

95. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений – штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

96. Хозрасчет и рентабельность, их сущность и способы применения на спортивных сооружениях.

97. Категория треков. Классификация велодромов.

98. Уровень соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке.

99. Геометрия трека: форма, длина, ширина, «лазурный берег», зона безопасности, профиль, поверхность.

100. Разметка: продольная разметка, перпендикулярная разметка. Оборудование: счётчик кругов, система хронометража, стартовые блоки. Освещение трека.

101. Определение понятия «учебно-тренировочный сбор».

102. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по велосипедному спорту.

103. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание.

104. Учебная документация учебно-тренировочного сбора.

105. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора

106. Закономерности роста и развития организма юных велосипедистов. Возрастная периодизация. Биологический возраст. Половое созревание и стадии пубертатного периода.

107. Развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика мышечной массы и структурное преобразование мышц.

108. Особенности изменения двигательных функций и свойств личности у детей и подростков, в связи с занятиями велосипедным спортом.

109. Методологические основы отбора в спорте.

110. Методы биохимических исследований в системе спортивного отбора.

111. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора.

112. Медицинские показатели к отбору для занятий велосипедным спортом.

113. Психологические методики отбора.

114. Система комплексного контроля за ходом тренировки.

115. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования.

116. Этапные, текущие и оперативные обследования велосипедистов. Система врачебно-педагогических наблюдений.