

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине:
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТЕ
для направления специальности
**1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по парусному спорту)»**

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Перечень вопросов для зачета
4 курс седьмой семестр

1. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом
2. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к яхт-клубам.
3. Тенденции совершенствования яхт, парусов и другого оборудования для проведения учебно-тренировочного занятия на воде
4. Подбор яхт в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа.
5. Ремонт, хранение и эксплуатация спортивного оборудования в яхт-клубах
6. Медицинское, научно-методическое и материальное обеспечение спортивной подготовки в парусном спорте.
7. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
8. Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах
9. Построение учебно-тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах)
10. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)
11. Построение учебно-тренировочного занятия

Условия допуска к зачету

1. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным темам:
 - Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом
 - Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
 - Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
 - Построение учебно-тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах)
 - Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)
 - Построение учебно-тренировочного занятия
2. Сдать контрольные задания по управляемой самостоятельной работе.

Медицинское, научно-методическое и материальное обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. Ресурсное обеспечение спорта – реферат
Развитие спорта высших достижений в Республике Беларусь – реферат
Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) – письменный отчет

Построение учебно-тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах) – письменный отчет

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) – письменный отчет

Построение учебно-тренировочного занятия – письменный отчет

3. Контрольный опрос по пройденным темам модуля «Физкультурно-спортивные сооружения для занятий парусным спортом в Республике Беларусь»

Представление презентации по выбранной теме модуля «Материально-техническое обеспечение для занятий парусным спортом»

Контрольный опрос по пройденным темам модуля «Основы построения процесса спортивной подготовки в парусном спорте»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 4 курса в восьмом семестре

Экзаменационные вопросы

4 курс восьмой семестр

1. История возникновения спортивных парусных гонок.
2. Формирование национальных и международных федераций по парусным видам спорта.
3. Развитие парусного спорта в Республике Беларусь.
4. Спортивная классификация парусных яхт.
5. Плаучесть, остойчивоеть, дифферент яхты. Поворотливоеть, остойчивоеть на курсе.
6. Устроичество парусной яхты.
7. Ремонт и хранение яхт.
8. Аэродинамическое сопротивление парусного вооружения. Центр парусности.
9. Структура вымпельного ветра, факторы, влияющие на его изменение.
10. Методика настройки парусов.
11. Способы регулировки взаимодействия парусов (стаксея и грота, спинакера и грота).
12. Правила безопасного поведения при занятиях парусным спортом.
13. Понятия «чувство руля», «чувство скорости», «чувство ветра», «чувство баланса» как основные составляющие техники управления швертботом.
14. Техника управления яхтой на различных курсах.
15. Крен и его влияние на скорость яхты как на лавировке, так и на полном курсе. Откренивание и балансировка яхты.
16. Техника управления яхтой в различных погодных условиях.
17. Тактика «дуэльной» борьбы в парусном спорте.
18. Виды парусных гонок.

19. Требования к проведению спортивных соревнований по парусному спорту.
20. Содержание положения о проведении спортивных соревнований по парусному спорту. Состав судейской комиссии.
21. Обязанности членов судейской коллегии.
22. Этапы обучения парусному спорту.
23. Методика начального обучения элементам техники управления корпусом яхты и парусами на курсах.
24. Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от силы и направления ветра.
25. Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от скорости и направления течения.
26. Методика комплектования экипажа, распределение обязанностей с учетом гоночного опыта, спортивной квалификации.
27. Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки.
28. Закономерности и принципы спортивной подготовки в парусном спорте.
29. Средства общей физической и специальной физической подготовки яхтсменов.
30. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники управления парусной яхтой и развитие физических качеств.
31. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной подготовке яхтсменов.
32. Краткая характеристика видов спортивной подготовки яхтсмена.
33. Соотношение общей физической и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе яхтсменов различной квалификации и возраста.
34. Структура технической подготовки в парусном спорте.
35. Средства спортивной тактики в парусном спорте.
36. Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики.
37. Цель, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней спортивной подготовки.
38. Организация спортивно-массовой работы по парусному спорту среди населения.
39. Средства и методы общей и специальной силовой подготовки в парусном спорте.
40. Структура скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей.
41. Средства и методы развития скоростных способностей у яхтсменов.
42. Структура выносливости яхтсменов. Факторы, влияющие на проявление выносливости.
44. Средства и методы развития общей и специальной выносливости у яхтсменов.
45. Структура, средства и методы теоретической подготовки яхтсменов.
46. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки яхтсменов.
47. Виды планирования спортивной подготовки яхтсменов.

48. Характеристика малых циклов (микроциклов) спортивной подготовки яхтсменов.
49. Характеристика средних циклов (мезоциклов) спортивной подготовки яхтсменов.
50. Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру.
51. Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки.
52. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.
53. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса.
54. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой.
55. Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса.
56. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле спортивной подготовки с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов.
57. Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора.
58. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах спортивной подготовки.
59. Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР, СШ-УОР и национальной команды.
60. Организация спортивно-массовой работы по парусному спорту среди населения.
61. Задачи и элементы управления процессом тренировки в парусном спорте (информация об объекте, анализ полученной информации, принятие решения).
62. Морские опасности и классификация систем их ограждения.
63. Атмосферное давление и приборы для его измерения. Приборы для измерения температуры и влажности воздуха, силы ветра.
64. Совершенствование техники управления яхтой.
65. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (парусный спорт) в Республике Беларусь и их эксплуатация.
66. Материально-техническое обеспечение для занятий парусным спортом.

Условия допуска к экзамену

1. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным темам:

Совершенствование физической подготовки спортсменов в парусном спорте.

Совершенствование технической подготовки спортсменов в парусном спорте.

Совершенствование интегральной подготовки яхтсменов .

2. Сдать контрольные задания по управляемой самостоятельной работе.

Совершенствование физической подготовки спортсменов в парусном спорте – доклад.

Совершенствование технической подготовки спортсменов в парусном спорте – доклад

Совершенствование техники управления килевой яхтой – презентация

Организация и проведение педагогического эксперимента – презентация

3. Представить презентацию по пройденным темам модуля «Совершенствование тактической, психологической и интегральной подготовки спортсменов в парусном спорте»