

## ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)»

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Наличие положительных оценок по семинарским занятиям.
2. Выполнение УСР по тематикам учебной дисциплины.
  - Итоги выступлений белорусских пловцов на международных спортивных соревнованиях. Рейтинг белорусских спортсменов в европейской и мировой классификациях
  - Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в организациях физической культуры и спорта;
  - Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности
3. Наличие и представление учебного материала по пройденным темам содержательных модулей.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

В результате изучения учебной дисциплины «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» студент должен владеть терминами и понятиями, а также обладать достаточным уровнем знаний по следующим темам учебной программы:

1. Плавание в национальной системе физического воспитания;
2. Правила безопасности проведения занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
3. Актуальные вопросы развития плавания (состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания);
4. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь;
5. Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;

6. Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в организациях физической культуры и спорта;

7. Организационно-методическая структура обеспечения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях;

8. Цель, задачи и основы управления спортивной подготовкой;

9. Закономерности и принципы спортивной подготовки;

10. Средства, методы и компоненты спортивной подготовки;

11. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца;

12. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь.

## **Вопросы к зачету по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»**

1. Правила безопасности проведения занятий в искусственных бассейнах и на открытых водоемах.
2. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся. Документация учета посещаемости и содержания занятий.
3. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, тренировочной и оздоровительной работы.
4. Основные причины травматизма на занятиях плаванием.
5. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
6. Причины спортивного травматизма в плавании и меры предупреждения
7. Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях.
8. Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса.
9. Инновационные технологии обеспечения тренировки квалифицированных спортсменов
10. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
11. Государственная программа развития физической культуры и спорта.
12. Основы регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта. Организации физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
13. Деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений. Реестр видов спорта Республики Беларусь. Признание видов спорта.
14. Права и обязанности спортсменов и тренеров в Республике Беларусь. Спортивные звания и спортивные разряды (Единая спортивная классификация Республики Беларусь).
15. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта.
16. Общая характеристика олимпийского движения. Паралимпийское движение Беларуси. Дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.
17. История развития физической культуры и спорта в Беларуси. Вклад белорусских спортсменов в олимпийский спорт и международное олимпийское движение.
18. Создание национальной системы управления физической культурой и спортом. Создание и миссия Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. Национальные федерации по видам спорта.

19. Современный олимпийский спорт, спорт высших достижений в Республике Беларусь. Проблемы развития национального спорта и олимпийского движения.

20. Система подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах, училищах олимпийского резерва.

21. Организация учебно-тренировочного процесса для учащихся специализированных по спорту классов.

22. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в УТГ первого, второго и свыше двух лет обучения.

23. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле.

24. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки.

25. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки.

26. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения.

27. Характеристика видов спортивной подготовки.

28. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования.

29. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки.

30. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании УТГ.

31. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГСС первого, второго и свыше двух лет обучения.

32. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле.

33. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки.

34. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки.

35. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Характеристика видов спортивной подготовки.

36. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования.

37. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности.

38. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГСС.

39. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГВСМ первого, второго, третьего и свыше трех лет обучения.

40. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле.
41. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки.
42. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки.
43. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения.
44. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования.
45. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности.
46. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГВСМ.
47. Этапы организации учебно-тренировочных сборов по плаванию и других водных видов спорта.
48. Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов.
49. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание.
50. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора.
51. Расчет на теоретические и практические занятия. Распорядок дня.
52. Особенности методики учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочных сборах.
53. Цель, задачи и основы управления спортивной подготовкой.
54. Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение.
55. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования контроля (учета) и коррекции.
56. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учета для достижения высоких спортивных результатов.
57. Спортивная подготовка как управляемая система.
58. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок.
59. Определение соответствия тренировочных программ состоянию и возможностям организма пловца.
60. Закономерности и современные тенденции планирования спортивной подготовки.
61. Основные принципы и закономерности спортивной подготовки в группах спортсменов различного уровня квалификации.
62. Направленность к высшим достижениям, необходимость углубленной специализации.
63. В чем заключается тенденция постепенности увеличения нагрузки и стремление к максимальным нагрузкам.

64. Волнообразность и вариативность тренировочных нагрузок.
65. Цель, задачи и необходимость планирования и организации годичной и многолетней подготовки.
66. Преимущество параметров тренировочной нагрузки.