

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета
_____ Е.В.Фильгина

_____ /уч.
Регистрационный № УД-____/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по велосипедному спорту)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утверждённого постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

М.И.Дворяков, заведующий кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

П.П.Кутас, старший преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.Л.Сируц, профессор кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Т.Н.Шпаковская, заместитель директора по основной деятельности государственного учреждения «Минский городской центр олимпийского резерва по велосипедным видам спорта»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.05.2019 № 12);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.05.2019 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от ____ . ____ .2019 № ____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)», с учётом требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утверждённого Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла специальных дисциплин (государственный компонент). Её отличительными особенностями являются: обновлённое содержание, акцентуация на компетентностном подходе в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий. В рамках совместного сотрудничества преподавателя и студента программа выступает своеобразным «навигатором» в получении знаний, информации и приобретения практико-ориентированных, жизнедеятельностных умений.

Преподавание учебной дисциплины направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретённых в ходе изучения различных смежных учебных дисциплин. Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» необходимы знания по следующим учебным дисциплинам:

1. «Педагогика».
2. «Психология».
3. «Теория и методика физического воспитания».
4. «Анатомия».
5. «Физиология».
6. «Биохимия».
7. «Биомеханика».
8. «Спортивная метрология».
9. «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания».
10. «Теория спорта».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные, социально-личностные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать представление о профессии тренера по велосипедному спорту;
- сформировать знания о структуре и содержании соревновательной деятельности велосипедистов;
- сформировать систему знаний и умений управления учебно-тренировочным процессом велосипедистов;
- обеспечить овладение методикой преподавания и организации тренировочного процесса велосипедистов;
- способствовать расширению объема знаний и практических умений применения средств спортивной тренировки в велосипедном спорте;
- способствовать совершенствованию спортивно-педагогического мастерства студентов;
- обеспечить изучение современных методик проведения научных исследований; приобретение навыков организации, проведения и обработки научных данных, методики работы с научно-методической литературой;
- сформировать систему знаний и умений подготовки велосипедистов к спортивным соревнованиям;
- сформировать систему знаний и умений методики спортивного отбора ;
- способствовать получению достаточного объёма медико-биологических и психологических знаний, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности студентов;
- обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве тренера по велосипедному спорту.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- владеть системным и сравнительным анализом;
- владеть исследовательскими навыками;
- уметь работать самостоятельно;

- творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностные:

- обладать качествами гражданственности;
- уметь работать в команде;
- совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональные:

- формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- анализировать и оценивать собранные данные;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- готовить доклады и материалы к презентациям;
- пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений для занятий велосипедным спортом;
- применять на практике современные управленческие технологии;
- оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

- анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы её развития;
- квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- судить спортивные соревнования и готовить судей по велосипедному спорту;
- обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- осваивать и использовать современные методики физического воспитания.
- формировать знания, двигательные умения и навыки;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- анализировать рыночную ситуацию, сложившуюся в сфере физической культуры и спорта;
- понимать особенности и специфику предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- проводить индивидуальные и групповые консультации.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития велосипедного спорта;
- основные понятия велосипедного спорта;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления велосипедным спортом;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику велосипедного спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в велосипедном спорте;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;

- систему контроля и спортивного отбора в велосипедном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в велосипедном спорте;
- соревновательную деятельность в велосипедном спорте;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по велосипедному спорту;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- анализировать технику велосипедного спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике велосипедного спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом велосипедного спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой велосипедного спорта;
- тактикой велосипедного спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачёт, экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории велосипедного спорта	50	16	28	6
Тема 1. Введение в специальность	2	2		
Тема 2. Велосипедный спорт в системе физического воспитания	2	2		
Тема 3. Актуальные вопросы оценки развития велосипедного спорта	8		8	
Тема 4. Виды велосипедного спорта	2	2		
Тема 5. Классификация, систематика, терминология велосипедного спорта	2	2		
Тема 6. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте	6	2	2	2
Тема 7. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте	8		8	
Тема 8. История велосипедного спорта	10	4	4	2
Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту	10	2	6	2
Раздел II. Техника, тактика, физические и психические качества велосипедиста	98	18	62	18
Тема 10. Техника велосипедного спорта	8	2	4	2
Тема 11. Тактика велосипедного спорта	8	2	4	2
Тема 12. Требования к специальной работоспособности велосипедиста	4		4	
Тема 13. Психические качества, характерные для велосипедиста	6	2	2	2
Тема 14. Техника велосипедного спорта в гонках на шоссе	12	2	8	2
Тема 15. Техника велосипедного спорта в гонках на треке	12	2	8	2
Тема 16. Техника велосипедного спорта в гонках по	12	2	8	2

1	2	3	4	5
велокроссу, маунтинбайку и ВМХ				
Тема 17. Тактика велосипедного спорта в гонках на шоссе	12	2	8	2
Тема 18 Тактика велосипедного спорта в гонках на треке	12	2	8	2
Тема 19. Тактика велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ	12	2	8	2
Раздел III. Теория и методика обучения в велосипедном спорте	116	10	96	10
Тема 20. Характеристика методики обучения в велосипедном спорте	8	2	4	2
Тема 21. Организация процесса обучения в велосипедном спорте	4		4	
Тема 22. Методика обучения технике в велосипедном спорте	56	2	52	2
Тема 23. Методика обучения тактике в велосипедном спорте	18	2	14	2
Тема 24. Применение технических средств обучения	8		8	
Тема 25. Обучение специальным упражнениям велосипедиста (СУВ)	6		6	
Тема 26. Обучение судейству спортивных соревнований по велосипедному спорту	12	2	8	2
Раздел IV. Методика тренировки в велосипедном спорте	388	16	360	12
Тема 27. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки велосипедиста	12	2	8	2
Тема 28. Виды спортивной подготовки в велосипедном спорте	14	4	8	2
Тема 29. Основные средства спортивной тренировки и методы их применения	14	4	8	2
Тема 30. Основные двигательные качества велосипедиста и методика их воспитания	20	2	16	2
Тема 31. Совершенствование техники и тактики при помощи велотренажеров	16		16	
Тема 32. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе	108		108	
Тема 33. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке	116		116	
Тема 34. Методика спортивной тренировки и	28		28	

1	2	3	4	5
воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу				
Тема 35. Методика спортивной тренировки в гонках по маунтинбайку	20		20	
Тема 36. Велосипедный мотокросс ВМХ – олимпийский вид и его особенности	14	2	10	2
Тема 37. Методика воспитания волевых качеств велосипедиста и специальная психологическая подготовка велосипедиста	6		6	
Тема 38. Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста	12	2	8	2
Тема 39. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту	8		8	
Раздел V. Управление процессом спортивного совершенствования в велосипедном спорте	44	10	24	10
Тема 40. Общие основы теории управления	6	2	2	2
Тема 41. Прогнозирование темпов роста спортивных достижений в велосипедном спорте	6	2	2	2
Тема 42. Планирование спортивных соревнований и тренировочных нагрузок в велосипедном спорте	8	2	4	2
Тема 43. Учёт и контроль функциональной подготовленности велосипедиста	12	2	8	2
Тема 44. Моделирование тренировочного процесса	12	2	8	2
Раздел VI. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней спортивной подготовки велосипедиста	56	12	36	8
Тема 45. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки	12	2	8	2
Тема 46. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных спортивных учреждениях	22	4	16	2
Тема 47. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в центре олимпийской подготовки, национальной команде и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту	14	4	8	2
Тема 48. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах	8	2	4	2

1	2	3	4	5
Раздел VII. Современная система спортивных соревнований по велосипедному спорту	34	6	24	4
Тема 49. Планирование и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту	12	2	8	2
Тема 50. Годичное планирование спортивной подготовки в велосипедном спорте. Периоды и этапы спортивной подготовки	12	2	8	2
Тема 51. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту	10	2	8	
Раздел VIII. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) и материально-техническое обеспечение велосипедного спорта	38	8	22	8
Тема 52. Материально-техническое обеспечение велосипедистов	12	2	8	2
Тема 53. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт)	6	2	2	2
Тема 54. Классификация велотреков и их конструктивные особенности	10	2	6	2
Тема 55. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту	10	2	6	2
Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте	28	4	20	4
Тема 56. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) в велосипедном спорте	10	2	6	2
Тема 57. Методы и методики исследований в велосипедном спорте	6	2	2	2
Тема 58. Экспериментально-исследовательская работа	6		6	
Тема 59. Учебно-исследовательская работа	6		6	
Раздел X. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедистов	14	4	8	2
Тема 60. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора в велосипедном спорте	6	2	4	
Тема 61. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки в	8	2	4	2

1	2	3	4	5
велосипедном спорте				
Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	10	6	4	
Тема 62. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4		
Тема 63. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 64. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4		4	
Итого	876	110	686	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система спортивной подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту и учителя физической культуры. Специфика учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», его краткая история; традиции кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта.

Права и обязанности студентов. Требования к выпускнику.

Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса: спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма и аппаратура.

Тема 2. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания.

Использование велосипеда как средства активного отдыха и физической подготовки.

Внедрение велосипедного спорта в повседневную жизнь населения. Велотуризм и велопутешествия. Уровень массовости и спортивного мастерства в велосипедном спорте. Белорусские велосипедисты на международной спортивной арене. Организация занятий велосипедным спортом по месту жительства. Организация и проведение массовых спортивных соревнований. Органы управления развитием велосипедного спорта в нашей стране. Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта». Международный союз велосипедистов (УСИ), его устав и организация.

Тема 3. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Сведения о развитии велосипедного спорта в стране за истекший период (число занимающихся, подготовленность спортсменов-разрядников), новшества в технике, тактике, методике обучения, спортивной тренировке, в правилах спортивных соревнований по велосипедному спорту, спортивном оборудовании и спортивном инвентаре. Перспективы развития велосипедного спорта.

Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях различного уровня. Сравнительная характеристика рекордов мира и Беларуси по велосипедному спорту в гонках на треке.

Новое в методике спортивной тренировки, технике, тактике. Современные технологии в техническом обеспечении велосипедного спорта.

Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований, в правилах дорожного движения.

Тема 4. ВИДЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Характеристика видов велосипедного спорта в гонках на шоссе, в гонках на треке, в гонках по велокроссу маунтинбайку и ВМХ. Программа чемпионатов мира по велосипедному спорту на шоссе, на треке, по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Программа Олимпийских игр по велосипедному спорту, программа других официальных международных спортивных соревнований по велосипедному спорту. Регламент олимпийских спортивных соревнований и чемпионатов мира по велосипедному спорту.

Тема 5. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА, ТЕРМИНОЛОГИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Определение понятий в велосипедном спорте: классификация, терминология, систематика. Классификация видов велосипедного спорта. Спортивная классификация и ее система. Классификация спортсменов по возрасту, полу, спортивной подготовленности.

Терминология велосипедного спорта: термины тренировочно-соревновательной практики, техники, тактики. Международная терминология в велосипедном спорте.

Тема 6. ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Климатические и метеорологические условия, в которых проходят спортивные соревнования по велосипедному спорту. Шоссейные трассы и кроссовые дистанции, их рельеф и покрытие. Открытые и закрытые велосипедные треки, их геометрия и покрытие. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма велосипедиста.

Особенности спортивной деятельности. Циклическая работа велосипедиста в различных зонах мощности (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная). Длительность работы и энергетические затраты в процессе гонок на шоссе, на треке, по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Восстановительные мероприятия в ходе спортивных соревнований. Особенности условий спортивных соревнований в различных видах велосипедного спорта. Особенности правил спортивных соревнований.

Тема 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий. Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Правила дорожного движения. Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий на шоссе. Обеспечение безопасности в гонках по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ.

Техническое состояние спортивного инвентаря. Соответствие спортивной одежды и спортивной обуви условиям внешней среды. Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние велосипедиста.

Тема 8. ИСТОРИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

История изобретения велосипеда и его назначение. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов. Современная конструкция велосипеда. Особенности езды на велосипеде в гонках на шоссе, на треке и по велокроссу.

Первые спортивные соревнования по велосипедному спорту, особенности их проведения. Официальный статус спортивных соревнований и первые международные спортивные соревнования. Программа чемпионатов мира и условия определения победителей.

Первые спортивные соревнования по велосипедному спорту в БССР. Успехи белорусских велосипедистов на всесоюзной и мировой арене. Краткие биографии знаменитых белорусских велосипедистов.

Современный этап развития велосипедного спорта в Республике Беларусь. Анализ участия белорусских спортсменов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Динамика массовости и спортивного мастерства белорусских велосипедистов. Дальнейшие перспективы развития белорусского велосипедного спорта в гонках на шоссе и на треке.

Современные требования и условия проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту в программе этапов Кубков мира, чемпионатов Европы и мира, Олимпийских игр. Анализ выступления советских и белорусских велосипедистов на Олимпийских играх. Роль международных спортивных соревнований по велосипедному спорту для укрепления связей и сотрудничества в спортивной сфере.

Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Роль и значение велосипедных спортивных соревнований в системе спортивной подготовки велосипедиста и пропаганде велосипедного спорта.

Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту. Организационный комитет и его функции. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила спортивных соревнований по велосипедному спорту: на шоссе, на треке, велокроссе, маунтинбайке и ВМХ.

Положение о спортивных соревнованиях и его основные разделы.

Меры обеспечения безопасности участников при проведении спортивных соревнований на шоссе, треке, велокроссе, маунтинбайке и ВМХ. Согласование условий для проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту с дорожными службами, сотрудниками ГАИ и скорой медицинской помощью.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Тема 10. ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Основы техники велосипедного спорта. Определение понятия о технике велосипедного спорта. Внешняя и внутренняя структура действия гонщика.

Общая характеристика техники велосипедного спорта; значение овладения техникой для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста. Техническая подготовка в велосипедном спорте, её удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена. Техничко-тактические действия гонщика. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и техника езды.

Требования к посадке велосипедиста. Угловые и линейные параметры посадки. Взаимосвязь между основными антропометрическими показателями, геометрией рамы и узлами велосипеда. Критерии эффективности посадки гонщика. Виды посадок велосипедистов. Подбор велосипедов, установка седла и руля. Индивидуальные особенности посадки велосипедистов.

Определение понятия «техника педалирования». Характеристика сил и их воздействие на педаль велосипеда. Динамика усилий, развиваемых велосипедистом в процессе цикла кругового педалирования. Характеристика зон приложения усилий к педалям.

Техника велосипедной езды.

Тема 11. ТАКТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Определение понятия тактики велосипедного спорта. Факторы, определяющие выбор тактики велосипедистов в гонках на шоссе, на треке и по кроссу. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Техничко-тактическое мастерство, общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики. Методика тактической подготовки к гонкам на шоссе, на треке и по кроссу.

Тактика спортсмена: регулирование мышечных усилий, поведение гонщика по отношению к действиям противника, взаимоотношения с партнёрами по команде в соревнованиях.

Тактическая подготовка и её удельный вес в общей подготовке велосипедиста.

Взаимосвязь тактической подготовки с технической подготовкой велосипедистов.

Тактическое мастерство велосипедиста: тактические знания, умения, навыки, качества тактического мышления.

Примеры стратегии и тактики в различных видах велосипедного спорта. Изменения и совершенствование стратегии и тактики в соответствии с развитием физических возможностей, ростом технического мастерства, изменением условий и правил соревнований.

Тема 12. ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Сила. Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением собственным весом. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, использование предельных отягощений, применение статических упражнений.

Быстрота. Факторы, влияющие на проявления скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.

Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности велосипедиста (время двигательных реакций, скорость и частота движений). Особенности методики развития скоростных способностей в различных видах велосипедного спорта.

Ловкость. Основные критерии оценки ловкости: координационная сложность двигательных действий и точность движений. Средства развития ловкости. Методы воспитания ловкости: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение движений, изменение скорости или темпа движений, изменение пространственных границ выполнения упражнений и др.

Выносливость. Типы показателей выносливости: абсолютные и относительные. Типы утомления, наиболее характерные для велосипедного спорта: физическое, эмоциональное. Общая и специальная выносливость. Методы развития выносливости. Особенности развития выносливости велосипедиста в различных видах велосипедного спорта.

Гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Максимальная амплитуда движений как измеритель гибкости. Средства, способствующие развитию гибкости.

Тема 13. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Общая характеристика психических качеств наиболее важных для велосипедиста. Особенности ощущений и восприятий двигательных представлений, волевых процессов, процессов реагирования, процессов внимания и ориентирования в велосипедном спорте.

Требования, предъявляемые к личности гонщика: мужественность, смелость, находчивость, упорство в достижении цели, решительность, коллективизм, индивидуальность. Оперативное мышление гонщиков, специализирующихся в различных видах велосипедного спорта.

Волевые процессы, характерные для различных видов гонок. Показатели надёжности гонщика предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надёжности соревновательной деятельности спортсменов.

Виды психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсмена. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психологической подготовки.

Тема 14. ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В ГОНКАХ НА ШОССЕ

Определение понятия о технике велосипедного спорта и её определение. Общие основы техники велосипедного спорта. Техника как совокупность кинематической, динамической и циклической структур движения велосипедиста. Общие требования к технике. Виды и разновидности посадок велосипедиста. Индивидуальные особенности посадки.

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

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

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

Тема 15. ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ

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

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

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

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

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

Расчеты передаточных отношений, принятые в велосипедном спорте. Анализ посадки сильнейших велосипедистов Беларуси и мира. Анализ технических действий в велосипедном спорте сильнейших велосипедистов.

Тема 16. ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В ГОНКАХ ПО ВЕЛОКРОССУ, МАУНТИНБАЙКУ, ВМХ

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

Особенности техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы.

Техника езды по песчаным, лесным и парковым участкам со значительными неровностями, преодоление бродов разной глубины, крытых поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъёмов. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъёме. Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения, торможения с разворотом.

Техника старта в ВМХ. Техника прохождения дистанции в ВМХ.

Условия кроссовой трассы и подбор соответствующей системы передач.

Биомеханический анализ посадки велосипедистов специализирующихся в гонках по велокроссу, маунтинбайку, ВМХ. Установка посадки. Факторы, влияющие на изменение посадки гонщика.

Биомеханический анализ техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы и ВМХ. Энерготраты гонщика.

Биомеханический анализ преодоления сложных участков велокросса и ВМХ.

Отличительные особенности техники езды по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Рекомендации по совершенствованию посадки. Совершенствование техники езды по велокроссу и ВМХ.

Тема 17. ТАКТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В ГОНКАХ НА ШОССЕ

Педагогическая и физиологическая характеристика шоссейных гонок. Планирование стратегии и тактики в шоссейных гонках с учётом трассы, метеорологических условий, порядка определения победителей и состава участников.

Тактика в групповых гонках. Определение уровня активной тактики на всём протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Тактический арсенал гонщиков. Приёмы и контрприемы индивидуальной тактики, приёмы и контрприемы коллективной борьбы. Основные положения активной, выжидательной и оборонительной тактики.

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

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. Тактика команды, претендующей на победу в команде и личном зачёте. Стратегический план команды в многодневной гонке. Методика

тактической подготовки к групповым гонкам, критериумам и многодневным гонкам.

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

Тема 18. ТАКТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ

Тактика велосипедиста и команд в гонках на треке. Физиологическая и педагогическая характеристика основных видов гонок. Зависимость избираемой гонщиком тактики от состава противников, конструкции трека, его покрытия, освещённости и других факторов.

Классификация тактики спринтерских гонок. Тактические схемы, их варианты и контрварианты. Закономерности и применение тактических вариантов на различных по своей геометрии треках. Основные тактические приёмы. Олимпийская система розыгрыша спринта.

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

Тактика в индивидуальной гонке преследования на 4 км. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки. Виды графиков скорости. Тактика в предварительных заездах. Тактика гонщика в финальных заездах за 3–4 и 1–2 места в зависимости от спортивных возможностей противников.

Тактика в командной гонке преследования. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки. Зависимость расстановки спортсменов в команде от их морфофункциональных показателей. Виды графиков скорости. Тактические задачи, решаемые командой в предварительных заездах. Тактика команды в финальных заездах.

Тактика гонщика в групповой гонке. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки. Определение уровня активности гонщика на всём протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Варианты распределения усилий на дистанции. Основные тактические приёмы. Тактика гонщиков в начальной, средней и заключительной стадиях гонки. Варианты коллективной борьбы.

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

Тактика гонщика в омниуме (велосипедном многоборье). Педагогическая и физиологическая характеристика омниума. Виды омниума. Основы методики тактической подготовки. Тактические схемы и варианты, применяемые в гонках на треке. Методика определения победителя.

Тема 19. ТАКТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В ГОНКАХ ПО ВЕЛОКРОССУ, МАУНТИНБАЙКУ, ВМХ

Педагогическая и физиологическая характеристики велокросса, маунтинбайка и ВМХ. Варианты распределения усилий на дистанции в

зависимости от объективных условий, собственных морфофункциональных показателей и уровня технической подготовленности. Основные тактические приёмы. Тактика спортсменов на начальной, средней и заключительной стадии велокросса, маунтинбайка и ВМХ. Варианты коллективной борьбы.

Методика тактической подготовки велосипедистов специализирующихся в велокроссе, маунтинбайке и ВМХ.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Тема 20. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Предмет обучения (двигательные действия в велосипедном спорте). Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта.

Отличительные черты навыков в велосипедном спорте. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учёт при построении обучения.

Оздоровительная и воспитательная направленность обучения в велосипедном спорте.

Применение дидактических принципов обучения в велосипедном спорте. Особенности обучения общеразвивающим и специальным упражнениям велосипедиста. Организация и методика обучения общеразвивающим и специальным упражнениям. Правила составления и применения комплексов упражнений. Правила записи упражнений.

Тема 21. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная.

Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Требования к рациональной организации обучения.

Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена. Требования к обучаемым в процессе обучения. Обеспечение безопасности при обучении движениям. Гигиенические нормы состояния мест занятий.

Управление процессом обучения. Определение исходного уровня обучённости. Учёт условий обучения. Планирование процесса обучения в велосипедном спорте.

Контроль и оценка результатов обучения. Элементы программирования процесса обучения в велосипедном спорте. Виды программ. Система линейной программы. Структура разветвлённой программы. Методика составления обучающей программы.

Тема 22. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Биохимический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста на подъёме в гору, на повороте и виражах. Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсного, кругового, инерционного). Техника регулирования скорости передвижения. Техника стартового разгона и ускорения. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъёмов и спусков. Техника взаимодействия с партнёрами и соперниками.

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

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

Закрепление сформированного навыка. Обучение различным вариантам техники действия. Формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях в тренировочной и соревновательной деятельности. Повышение экономичности техники.

Тема 23. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Функции тактики в структуре двигательного действия велосипедиста. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности велосипедиста. Определение понятия «тактика» в велосипедном спорте. Стратегия в велосипедном спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика. Роль тактической подготовленности. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах велосипедного спорта.

Предупреждение и устранение ошибок: характерные ошибки; ошибки, связанные с индивидуальными особенностями занимающихся. Основные причины ошибок: недостаточная физическая подготовленность, непонимание двигательной задачи, неумение контролировать свои действия, отрицательный перенос навыков, психологические причины, неблагоприятные условия. Меры

устранения ошибок. Планирование стратегий тактики. Выбор соответствующей схемы. Tактический арсенал гонщиков.

Программирование графика усилий гонщика на дистанции.

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.

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

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

Тема 24. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и формы проведения практических занятий. Комплект спортивного оборудования и спортивного инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.). Спортивные тренажеры и спортивные устройства для специальной физической подготовки велосипедистов (велостанки, велоэргометры и др.). Оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера), оборудование для тестирования спортсменов.

Оборудование для проведения теоретических занятий: оборудование для демонстрации видеоматериалов, мультимедийных презентаций, методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

Применение средств срочной информации.

Тема 25. ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ ВЕЛОСИПЕДИСТА (СУВ)

Классификация специальных упражнений велосипедиста. Методические назначения различных видов СУВ. Структура упражнений: стадии подготовительных, основных действий, реализации, завершающих действий. Использование СУВ в различные периоды спортивной подготовки, на различных этапах совершенствования спортивного мастерства.

Обучение специальным упражнениям велосипедиста без использования велосипеда и на велосипеде.

Рассказ и показ упражнения, определение степени отягощения (малое, среднее, большое, максимальное), дозировки (по количеству или времени), определение ошибок и недостатков, выбор и объяснение, пути их устранения.

Совершенствование физического развития групп мышц, участвующих в спортивном педалировании, выполнении отдельных элементов техники езды.

Тема 26. ОБУЧЕНИЕ СУДЕЙСТВУ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Обучение судейству велосипедных спортивных соревнований в гонках на шоссе: вызов участников на старт, построение участников на старте, подача стартовых команд, определение правильности следования участника команды, фиксация времени преодоления дистанции, выполнение обязанностей секретаря судейской коллегии, анализ материалов фотофиниша. Техническая помощь и сопровождающий транспорт.

Обучение судейству спортивных соревнований по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Виды кроссовых дистанций, их элементы и связанные с ними особенности работы судейской коллегии.

Методика судейства велосипедных спортивных соревнований по маунтинбайку и ВМХ. Отличительные особенности велокросса от спортивных соревнований по маунтинбайку и ВМХ.

Требования, предъявляемые к велосипедам в гонках по маунтинбайку и ВМХ.

Участие в судействе официальных спортивных соревнований по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ в качестве контролёра на дистанции, секундометриста, судьи на финише.

Методика судейства спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке. Классификации велодромов. Геометрия трека. Разметка, размещение официальных лиц. Программа гонок. Обязанности судей. Функции главного судьи перед спортивными соревнованиями. Правила проведения гонок на треке. Объяснение и показ действий судей на спортивных соревнованиях. Выявление и исправление наиболее характерных ошибок в действиях судей. Методика судейства спортивных соревнований в олимпийских видах программы.

Написание отчёта о судействе спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе, на треке, по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ.

Раздел IV. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Тема 27. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Цели, задачи спортивной тренировки в велосипедном спорте. Принципы спортивной тренировки. Частные задачи спортивной тренировки велосипедиста и значение оптимального решения для достижения конечной цели.

Компоненты содержания спортивной тренировки велосипедиста: воспитание и совершенствование необходимых двигательных качеств, овладение специальными двигательными действиями, овладение тактикой гонок, повышение уровня спортивной работоспособности и специальной тренированности, формирование психической готовности к высшим достижениям и психической надёжности соревновательных действий.

Тема 28. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Основные виды спортивной подготовки велосипедиста: моральная и специальная психологическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Значение и место видов спортивной подготовки в общей системе подготовки велосипедистов. Взаимосвязь видов подготовки.

Специальная психологическая подготовка велосипедиста: оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний; гигиенические и другие средовые факторы; спортивная форма; особенности мобилизации готовности к соревнованиям.

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.

Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке. Методика физической подготовки, соотношение общей и специальной физической подготовки. Средства и методы физической подготовки.

Общая и специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий по специальной технической подготовке.

Тактическая подготовка. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приёмов. Связь технической и тактической подготовки. Особенности методики формирования, стабилизации и совершенствования сформированных тактических навыков. Моделирование тактики.

Интеллектуальная подготовка. Средства, формы, методы интеллектуальной подготовки: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой.

Комплексная подготовка. Тематические и комплексные занятия, их методика и принцип построения.

Изучение и совершенствование выполнения физических упражнений из других видов спорта, способствующих общефизическому развитию велосипедистов. Овладение методикой силы, быстроты, ловкости и гибкости, обучение навыками выбора и установка посадки велосипедиста, обучение и совершенствования техники спортивного педалирования и езды на велосипеде, обучение элементам тактики велосипедного спорта.

Тема 29. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

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

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.

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

Метод строго регламентированного упражнения.

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

Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач спортивной тренировки.

Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной тренировки.

Тема 30. ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ВЕЛОСИПЕДИСТА И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ

Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста.

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

Методика воспитания скоростных способностей. Воспитание скоростных способностей путём повышения возможностей алактатного анаэробного механизма. Основное средство повышения скоростных способностей – езда на велосипеде. Основной метод повышения скоростных способностей – метод интервальной тренировки с равномерной или переменной интенсивностью прохождения отдельных отрезков.

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.

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

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

Методика воспитания выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость, скоростная выносливость, специальная выносливость.

Тема 31. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПРИ ПОМОЩИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ

Характеристика различных по своему назначению велотренажеров. Методика применения велотренажеров для начального обучения элементам техники, её совершенствования. Применение велотренажеров в целях физической подготовки спортсменов: развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силы. Применение велотренажеров при начальном обучении тактики. Обучение посадке велосипедиста на велотренажерах с фиксированным велосипедом. Обучение элементам техники кругового педалирования. Обучение спортивному педалированию на велотренажерах со свободно находящимся велосипедом.

Рассказ, показ упражнений, определение ошибок и недостатков в технике их выполнения, подбор соответствующих вспомогательных упражнений для устранения ошибок.

Психологические особенности и гигиенические требования в тренировочной работе на велотренажерах.

Обеспечение безопасности и профилактика травматизма во время тренировочной работы на велотренажерах.

Тема 32. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ГОНКАХ НА ШОССЕ

Характеристика велосипедных гонок на шоссе. Требования, предъявляемые к организму велосипедиста физическими и психическими нагрузками на спортивных соревнованиях и в тренировочной работе. Методика технической подготовки к гонкам на шоссе.

Методика физической подготовки: специальной и общей. Техничко-тактическая подготовка велосипедистов.

Установка и совершенствование посадки. Совершенствование техники спортивного педалирования в индивидуальных и командных гонках. Совершенствование специальной и общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Тактическая подготовка команды. Специально-тактическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию.

Физическая подготовка: общая и специальная к конкретному виду гонок.

Практическое изучение, экспериментирование и совершенствование техники и тактики в индивидуальных, командных и групповых гонках. Специальная тактическая подготовка в конкретной гонке.

Участие в контрольных, вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях.

Тема 33. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ

Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в основных видах в гонках на треке.

Методы и методические приёмы технической подготовки трековых гонщиков. Закономерность и построение тренировочного процесса (перспективного, годового). Методы и методические приёмы тактической подготовки трековых гонщиков.

Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и разучивание езды в спринтерской гонке. Специальная физическая подготовка: воспитание скоростных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования, старта и финиширования в индивидуальных и командных гонках преследования и гитах.

Методы и методические приёмы технической подготовки трековых гонщиков. Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и езды командой (старт, следование по дистанции, смена лидирующего, ускорение, финиширование).

Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и езды в групповых гонках. Экспериментальная тренировочная работа по определению оптимальных передаточных отношений для соревнований на треке.

Специальная физическая подготовка трековых гонщиков: совершенствование скоростных качеств, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств и абсолютной скорости, ловкости.

Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов.

Тема 34. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ГОНКАХ ПО ВЕЛОКРОССУ

Общие основы и особенности техники велосипедиста. Методика технической подготовки. Техничко-тактическая подготовка велокроссмана. Физическая подготовка велокроссмана: специальная и общая. Основы методики психологической подготовки. Комплексная и узкая направленность физической подготовки велосипедиста. Обеспечение безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований.

Методы и способы определения и учёта физических нагрузок в процессе тренировок и спортивных соревнований.

Установка и совершенствование посадки, техники спортивного педалирования на кроссовых дистанциях. Изучение и совершенствование техники преодоления элементов кроссовой дистанции. Скоростная отработка отдельных элементов техники на кроссовой дистанции, сочетание нескольких

элементов техники прохождения в целом. Применение различных передаточных отношений в зависимости от характера и состояния трассы.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки и в условиях спортивных соревнований. Формирование мотивации в многолетнем процессе спортивной подготовки спортсмена. Воля и методика ее воспитания.

Специальная подготовка к конкретному спортивному соревнованию. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Разучивание и совершенствование тактических приёмов и технико-тактического мастерства.

Тема 35. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГОНКАХ ПО МАУНТИНБАЙКУ

Характеристика дистанций в гонках по маунтинбайку. Терминология и классификация дистанций. Общие основы и особенности техники велокроссмена. Методика технической подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Физическая подготовка велосипедистов, специализирующихся в маунтинбайке: специальная и общая.

Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований. Профилактика травматизма в маунтинбайке.

Отличительные особенности проведения спортивных соревнований по велокроссу и по маунтинбайку. Методы и способы определения и учёта физических нагрузок в процессе спортивных тренировок и спортивных соревнований.

Установка и совершенствование посадки и техники спортивного педалирования на кроссовых дистанциях по маунтинбайку. Изучение и совершенствование техники преодоления кроссовой дистанции в кросс-кантри. Применение различных передаточных отношений в зависимости от характера и состояния трассы.

Разучивание и совершенствование тактических приёмов и технико-тактических вариантов. Применение различных методов тренировки для совершенствования физической подготовки гонщиков, специализирующихся в маунтинбайке.

Тема 36. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ МОТОКРОСС ВМХ – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

Характеристика ВМХ как олимпийского вида спорта. Основные правила проведения спортивных соревнований в ВМХ. Категории и возраст участников.

Классы спортивных соревнований:

класс первый – Олимпийские игры и чемпионаты мира.

класс второй – Кубок мира (ВМХ-Суперкросс).

класс третий – континентальные чемпионаты.

класс четвёртый – международные соревнования (Классик).

класс пятый – международные соревнования.

класс шестой – национальные чемпионаты.

Модельные характеристики гонщика, специализирующегося в велосипедном мотокроссе ВМХ: технико-тактическое мастерство, психологическая готовность, морфо-функциональные показатели.

Методы и методические приёмы технической подготовки гонщика, специализирующегося в велосипедном мотокроссе ВМХ.

Закономерности построения тренировочного процесса.

Цели и задачи, направленность тренировочной работы в различные периоды и этапы спортивной подготовки гонщика, специализирующегося в велосипедном мотокроссе ВМХ.

Методы и методические приёмы тактической подготовки.

Совершенствование посадки, техники спортивного педалирования, старта и финиширования. Экспериментальная тренировочная работа по определению оптимальных передаточных отношений и длины шатунов велосипеда для соревнований на различных треках, в разных метеорологических условиях и при разных уровнях подготовленности гонщика. Специальная физическая подготовка: совершенствование специальной выносливости, скоростных и силовых качеств.

Тактическая подготовка гонщика.

Совершенствование техники прохождения дистанции: первой прямой, первого, второго и третьего виражей, препятствий и финиша.

Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях.

Тема 37. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВЕЛОСИПЕДИСТА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к психике велосипедиста. Подготовка к многолетнему тренировочному процессу. Общая психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Специальная психологическая подготовка во время спортивных соревнований. Психологические средства восстановления. Аутогенная спортивная тренировка. Самовнушение. Словесное внушение. Психическая регуляция. Методика воспитания волевых качеств.

Методика специальной психологической подготовки. Особенности двигательных представлений, ощущений и восприятий велосипедистов в различных велосипедных дисциплинах. Специализированные чувства и восприятия. Взаимосвязь степени развития этих чувств и спортивной специализации. Показатели надёжности гонщика в предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надёжности соревновательной деятельности спортсмена в различных видах велосипедного спорта. Направленное формирование существующих психических состояний. Создание благоприятных предстартовых ситуаций. Приёмы рассудочной и разъяснительной психотерапии.

Тема 38. МАЛЫЕ И СРЕДНИЕ ЦИКЛЫ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.

Типы микроциклов: собственно-тренировочные (обще-подготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов спортивной подготовки велосипедиста.

Мезоструктура спортивной тренировки велосипедиста. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоцикла. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Тема 39. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Часть тренировочного занятия как компонент микроструктуры спортивной тренировки.

Конспект учебно-тренировочного занятия, как форма непосредственной спортивной подготовки к его проведению. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту. Структура тренировочного занятия по велосипедному спорту, его подготовительная, основная и заключительная части.

Особенности содержания и структуры подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Связь содержания частей учебно-тренировочного занятия с его общими задачами.

Методика комплексного использования словесных, наглядных и специфических методов обучения. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, конкретных ситуаций, педагогических и иных тренингов).

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.).

Практические занятия как основная форма организации учебно-тренировочных занятий.

Зависимость содержания и форм построения учебно-тренировочных занятий от их места в структуре спортивной тренировки.

Раздел V. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Тема 40. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ

Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования контроля (учёта) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учёта для достижения высоких спортивных результатов. Коррекция учебно-тренировочных планов.

Спортивная тренировка как управляемая система. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение соответствия тренировочных программ состоянию и возможностям организма велосипедиста. Проблемы современной системы спортивной тренировки велосипедистов высшей квалификации на этапе спортивного совершенствования.

Тема 41. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ТЕМПОВ РОСТА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

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

Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования спортивной подготовки высококвалифицированных велосипедистов.

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

Особенности прогнозирования в велосипедном спорте. Анализ структуры прогнозирования высшего спортивного мастерства: развитие массового велосипедного спорта, пути совершенствования спортивной подготовки гонщиков и команд, пути совершенствования организации олимпийской спортивной подготовки. Анализ основных направлений разработки прогнозов в велосипедном спорте.

Тема 42. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Требования к спортивному планированию: целеустремлённость, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, систематический контроль. Виды спортивного планирования: перспективное,

текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов спортивного планирования. Методы спортивного планирования.

Особенности спортивного планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

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

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

Тема 43. УЧЁТ И КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

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

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

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

Формы учёта – журнал учёта учебно-тренировочных занятий, дневник спортсмена, дневник тренера.

Требования к заполнению журнала учебно-тренировочных занятий, ведению дневника спортсмена, дневника тренера. Значение систематического анализа данных дневников спортсмена и тренера.

Тема 44. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Ведущие двигательные качества в велосипедном спорте. Уровень технической, тактической, психологической подготовленности и их учет при составлении плана тренировки на определённый период в соответствии с соревновательной деятельностью, квалификацией и возрастом велосипедиста. Составление примерного плана спортивной подготовки велосипедиста на

основе модельной характеристики на определённый период спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Тема 45. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система спортивного отбора, как основная часть общей системы многолетней спортивной подготовки велосипедиста. Понятие об одарённости и способностях.

Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Основные этапы спортивного отбора. Основные показатели (критерии спортивного отбора). Общие, инструментальные и специфические средства и методы определения спортивной пригодности. Спортивный отбор как непрерывный процесс всей многолетней спортивной подготовки спортсмена на каждом этапе спортивной подготовки. Предварительный спортивный отбор. Промежуточный спортивный отбор. Основной спортивный отбор. Учёт возрастных особенностей. Оценка состояния здоровья. Учёт морфологических особенностей и оценка уровня физического развития. Учёт проявления мотивации и склонности к занятиям велосипедным спортом. Оценка уровня общей и специальной подготовки.

Тема 46. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Цели, задачи деятельности специализированных спортивных учреждений. Структура, организация, управление. Учебные программы. Контингент занимающихся и педагогические кадры. Структура многолетней спортивной подготовки велосипедиста.

Этапы многолетней спортивной подготовки (предварительной и базовой спортивной подготовки, специализированно-базовой спортивной подготовки, начальной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений). Общая направленность и особенности содержания каждого спортивного этапа.

Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации. Содержание, формы и методы воспитательной работы по велосипедному спорту. Особенности методики обучения, спортивной тренировки, проведение учебно-тренировочных занятий с юными велосипедистами.

Возрастные особенности развития двигательных качеств у юных велосипедистов. Методика воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений и умения расслабляться в процессе тренировки.

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

Тестирование подготовленности юных велосипедистов.

Тема 47. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦЕНТРЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НАЦИОНАЛЬНОЙ И СБОРНОЙ КОМАНДАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса в ЦОП, национальной и сборной командах. Характеристика основных этапов спортивной подготовки. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, месяцам, недельным циклам и т.д. Медицинский контроль.

Цель, задачи, организация управления, спортивная подготовка велосипедиста. Педагогические кадры, контингент, условия, средства и методы реализации компонентов управления, моделирование, планирование спортивного отбора, контроль и коррекция.

Организационно-методические особенности работы по велосипедному спорту в различных звеньях подготовки велосипедистов. Форма работы с сильнейшими велосипедистами, членами сборных команд. Подбор тренерского состава. Комплектование учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочные сборы: цели и задачи; сроки проведения; планирование учебно-тренировочной работы.

Педагогические кадры. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров. Повышение квалификации тренерского состава.

Документы планирования (учебная программа, рабочий план, план-конспект, расписание), документы учёта работы (журнал учёта, дневники спортсменов и тренеров и др.). Годовой план работы. Календарь спортивных мероприятий. Финансирование.

Методическое обеспечение сборных команд по велосипедному спорту.

Научно-исследовательская работа и её помощь тренерам и спортсменам.

Тема 48. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ

Организация, управление процессом спортивного совершенствования в спортивных клубах. Выполнение условий контракта. Средства и методы спортивной подготовки. Планирование процесса спортивной подготовки. Подходы в планировании и подготовке профессионалов. Финансирование спортивных клубов. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки профессионалов. Прогнозирование спортивных достижений профессиональных гонщиков и команд. Модельные характеристики. Критерии спортивного отбора в профессиональные команды. Питание и восстановление. Психологическая подготовка. Медицинское обеспечение. Антидопинговый контроль.

Раздел VII. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Тема 49. ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЙ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Система планирования спортивных соревнований одно из важнейших средств дальнейшего повышения мастерства велосипедистов. Планирование частоты участия в гонках и объёма соревновательной деятельности.

Чемпионат Республики Беларусь, как главное отборочное спортивное соревнование к чемпионату мира и Олимпийским играм. Вариативность системы спортивных соревнований. Индивидуализация системы выступлений каждого высококвалифицированного спортсмена.

Составление календаря спортивных соревнований. Принцип периодизации при составлении календаря спортивных соревнований. Примерное распределение стартов по значимости спортивных соревнований. Примерное распределение стартов в годичном цикле. Организация и проведение спортивных соревнований.

Тема 50. ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ. ПЕРИОДЫ И ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одноцикловое и двуцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных велосипедистов. Годичное планирование велосипедистов, выступающих в гонках на треке и на шоссе. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Показатели уровня функциональной подготовленности велосипедистов в зависимости от периодов спортивной подготовки. Воспитание специальных физических качеств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Динамика развития двигательных качеств. Использование этапа зимних спортивных соревнований на треке. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, на шоссе, велокроссе, маунтинбайке и ВМХ.

Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах.

Тема 51. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Характеристика этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Волнообразность и скачкообразность

планирования тренировочных нагрузок; контрастность тренировочных требований в показателях объёма и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности.

Содержание этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям, продолжительность этапа, структура.

Варианты этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Методика построения непосредственной спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок.

Раздел VIII. ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ) И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Тема 52. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Понятие о материально-техническом обеспечении велосипедистов. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение спортивных тренажёров, спортивного оборудования и спортивного инвентаря для спортивных тренировок по велосипедному спорту.

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

- комплект спортивного оборудования и спортивного инвентаря для занятий по общей физической подготовке (спортивные тренажёры для силовой подготовки, штанги и спортивное оборудования для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);

- спортивные тренажёры и спортивные устройства для спортивных занятий по специальной физической подготовке (велостанки, велоэргометры и др.);

- велосипеды (шоссейные, трековые, кроссовые);

Запасные части к велосипедам:

- спортивный инвентарь (для специализированной спортивной подготовки и проведения занятий общепедагогической направленности);

- оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера, оборудование для тестирования спортсменов);

- медицинское оборудование и медикаменты для оказания доврачебной помощи;

- оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов;

- оборудование для проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту.

Транспортные средства:

- автотранспорт;
- мототранспорт.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения велосипедов и спортивного инвентаря;
- оборудование для транспортировки спортивного инвентаря;
- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

Тема 53. ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ)

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

Основные размеры, конструктивные особенности: освещённость, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, бани и т.п.)

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

Хозрасчёт и рентабельность, их сущность и способы применения на спортивных сооружениях.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за физкультурно-спортивными сооружениями для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт). Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивного сооружения.

Меры обеспечения безопасности. Требования к состоянию физкультурно-спортивных сооружений. Правила обращения со спортивным инвентарём и спортивным оборудованием. Требования к поведению занимающихся. Требования к состоянию спортивного оборудования и спортивного инвентаря. Права и обязанности руководителя спортивного сооружения и тренера по обеспечению безопасности занятий; профилактика травматизма.

Тема 54. КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕЛОТРЕКОВ И ИХ КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Категория треков. Классификация велодромов. Уровень спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке. Категории трека, параметры треков, параметры треков для чемпионатов мира и Олимпийских игр. Диаграмма трека: подиум для судей, линия основного финиша, линия на 200 м, линия для гонок преследования, «лазурный берег», измерительная линия, спринтерская линия, стайерская линия. Геометрия трека: форма, длина, ширина, «лазурный берег», зона безопасности, профиль, поверхность. Разметка:

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

Тема 55. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Определение понятия «учебно-тренировочный сбор». Учебно-тренировочный сбор как одна из форм учебного процесса по велосипедному спорту. Разновидности учебно-тренировочных сборов: установочный, оздоровительный. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по велосипедному спорту. Продолжительность учебно-тренировочных сборов. Количественный состав участников учебно-тренировочных сборов.

Этапы организации учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту. Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчёт о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчёт на теоретические и практические занятия. Распорядок дня. Особенности методики тренировок на учебно-тренировочных сборах.

Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Тема 56. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (УИРС) В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Значение учебно-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов по велосипедному спорту: ознакомление с тематикой исследований, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера; участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедры, изучение научно-методической литературы, её анализ. Ознакомление с тематикой курсовых работ.

Перспективы научно-исследовательской работы и учебно-исследовательской работы студентов. Обзор выполненных научных исследований в велосипедном спорте.

Тема 57. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЙ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

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 её анализ. Подготовка сообщений по теме курсовой работы.

Ознакомление с основными методами исследования, используемые в велосипедном спорте. Изучение полученных данных и их обработка.

Подготовка педагогических методов исследования. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Использование простейших методов оценки при изучении техники велосипедного спорта и оценки подготовленности велосипедистов. Обработка полученных данных и подготовка рекомендаций тренеру и спортсмену. Конструирование новых методов исследования и совершенствование имеющихся.

Тема 58. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Значение педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе велосипедистов. Организация научной работы студентов в избранном виде велосипедного спорта: изучение теоретического курса, научно-исследовательская работа, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, семинарских занятиях, конференциях кафедр и университета.

Тема 59. УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Виды научных работ: реферат, доклад, контрольная работа, депонированная научная работа, курсовая работа, диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы доклада, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание, патент. Фундаментальные и прикладные исследования.

Конкретизация тем и направлений научных исследований со студентами. Планирование исследований. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Планирование экспериментов. Организация проведения исследования. Определение контингента испытуемых. Место, время и условия проведения исследования. Подбор методов, соответствующих цели и задачам исследования. Овладение навыками сбора научной информации. Выбор темы исследований и возможности использования выводов в практике работы тренера. Организация проведения эксперимента.

Требования к оформлению курсовых работ. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстрация и библиографическое описание. Составление тезисов докладов и доклад. Порядок подготовки и защита курсовых работ.

Раздел X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Тема 60. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

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

Развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика мышечной массы и структурное преобразование мышц. Развитие отдельных групп мышц и особенности топографии силы в возрастном аспекте.

Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза. Влияние изменения размеров тела на показатели моторики в онтогенезе. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции у юных спортсменов.

Возрастное развитие сенсорных и моторных систем. Возрастные особенности развития нервной системы. Возрастное развитие физиологических систем энергообеспечения: крови, кровообращения, дыхания. Возрастное развитие двигательных функций: силы, быстроты, выносливости.

Особенности изменения двигательных функций и свойств личности у детей и подростков, в связи с занятиями велосипедным спортом. Специфические особенности психологической подготовки начинающих юных спортсменов. Развитие психической функции и волевых качеств в процессе овладения техникой велосипедного спорта.

Методологические основы спортивного отбора в спорте. Генетические аспекты спортивного отбора. Оценка степени наследственных влияний на развитие моторики. Анатомо-антропологические критерии спортивного отбора. Морфологическая основа спортивного отбора для занятий велосипедным спортом. Физиологические факторы спортивной работоспособности.

Методы биохимических исследований в системе спортивного отбора. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора.

Медицинские показатели к спортивному отбору для занятий велосипедным спортом. Психологические методики спортивного отбора. Методы для спортивного отбора в участии в предстоящем спортивном соревновании по показателям психической надёжности сенсомоторных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов спортсмена.

Тема 61. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Система комплексного контроля за ходом спортивной тренировки. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования. Принципы организации комплексного контроля за спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Этапные, текущие и оперативные обследования велосипедистов. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности спортсменов. Методы контроля за уровнем психической напряжённости в спортивных тренировках с различной физической нагрузкой. Приёмы снятия или снижения физического или психического утомления после напряжённых спортивных тренировочных занятий.

Раздел XI. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 62. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся, гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоёмов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 63. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием

домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 64. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Раздел I. Общие основы теории велосипедного спорта	16	8	6	2			
1.1 1.1.1	Тема 1. Введение в специальность Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система спортивной подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту и учителя физической культуры. Права и обязанности студентов. Требования к выпускнику. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	2 2				Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[6] [17] [27] [28]	Опрос
1.2 1.2.1	Тема 2. Велосипедный спорт в системе физического воспитания Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания. Уровень массовости и спортивного мастерства в велосипедном спорте. Белорусские велосипедисты на международной спортивной арене. Организация занятий велосипедным спортом по месту жительства. Органы управления развитием велосипедного спорта в нашей стране. Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта». Международный союз велосипедистов (УСИ), его устав и организация	2 2				Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[6] [24] [27] [28]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.3 1.3.1	<p>Тема 3. Актуальные вопросы оценки развития велосипедного спорта</p> <p>Сведения о развитии велосипедного спорта в стране за истекший период. Перспективы развития велосипедного спорта.</p> <p>Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на соревнованиях различного уровня. Сравнительная характеристика рекордов мира и Беларуси по велосипедному спорту в гонках на треке.</p> <p>Новое в методике спортивной тренировки, технике, тактике. Современные технологии в техническом обеспечении велосипедного спорта.</p> <p>Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований, в правилах дорожного движения</p>		2 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[6] [15] [16] [18] [19] [22] [27] [28]	Опрос
1.4 1.4.1	<p>Тема 4. Виды велосипедного спорта</p> <p>Характеристика видов велосипедного спорта в гонках на шоссе, в гонках на треке, в гонках по велокроссу.</p> <p>Программа чемпионатов мира по велосипедному спорту на шоссе, на треке, по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ.</p> <p>Программа Олимпийских игр по велосипедному спорту.</p> <p>Регламент олимпийских спортивных соревнований и чемпионатов мира</p>	2 2				Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[2] [3] [15] [23]	Опрос
1.5 1.5.1	<p>Тема 5. Классификация, систематика, терминология велосипедного спорта</p> <p>Определение понятий в велосипедном спорте: классификация, терминология, систематика.</p> <p>Классификация видов велосипедного спорта. Спортивная классификация и ее система. Классификация спортсменов по возрасту, полу, спортивной подготовленности.</p> <p>Терминология велосипедного спорта. Международная терминология в велосипедном спорте</p>	2 2				Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[2] [10] [11] [27]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.6	Тема 6. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте	2	2	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[2] [10] [11] [12] [27]	Опрос	
1.6.1	Климатические и метеорологические условия, в которых проходят спортивные соревнования по велосипедному спорту.	2							
1.6.2	Шоссейные трассы и кроссовые дистанции, их рельеф и покрытие. Открытые и закрытые велосипедные треки, их геометрия и покрытие. Спортивный инвентарь и спортивная форма велосипедистов.		2						
1.6.3	Особенности спортивной деятельности. Длительность работы и энергетические затраты. Восстановительные мероприятия. Особенности условий спортивных соревнований в различных видах велосипедного спорта. Особенности правил спортивных соревнований по велосипедному спорту			2					
1.7	Тема 7. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте		2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска Инструкции	[23] [30]	Устный зачёт	
1.7.1	Причины спортивного травматизма. Требования, предъявляемые к технике безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Правила дорожного движения. Специальные правила и обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий на шоссе. Техническое состояние спортивного инвентаря. Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние занимающихся		2						
1.8	Тема 8. История велосипедного спорта	4	2	2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска Инструкции	[2] [14] [15] [22]	Реферат	
1.8.1	История изобретения велосипеда и его назначение. Современная конструкция велосипеда.	2							
1.8.2	Первые соревнования по велосипедному спорту. Программа чемпионатов мира, Олимпийских игр условия определения победителей.	2							
1.8.3	Современный этап в развитии велосипедного спорта в мире и Беларуси.		2						
1.8.4 1.8.5	Анализ выступления белорусских велосипедистов			2	2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.9	Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту	2	2	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска ПДД	[1] [18] [19] [20]	Опрос	
1.9.1	Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе.	2							
1.9.2	Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей. Положение о спортивных соревнованиях и его основные разделы. Меры обеспечения безопасности участников.		2						
1.9.3	Согласование условий для проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту с дорожными службами, сотрудниками ГАИ и скорой медицинской помощью. Правила спортивных соревнований по велосипедному спорту на шоссе			2					
II	Раздел II. Техника, тактика, физические и психологические качества велосипедиста	6	12	6	2				
2.10	Тема 10. Техника велосипедного спорта	2	2	2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [8] [12] [14]	Реферат Практическое задание	
2.10.1	Основы техники велосипедного спорта. Определение понятия о технике велосипедного спорта. Разделы техники	2							
2.10.2- 2.10.3	Техническая подготовка в велосипедном спорте, её удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена. Техничко-тактические действия гонщика. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.		2	2					
	Требования к посадке велосипедиста. Критерии эффективности посадки гонщика. Виды посадок велосипедистов. Подбор велосипедов, установка седла и руля. Индивидуальные особенности посадки велосипедистов.								
2.10.4	Определение понятие «техника педалирования». Характеристика зон приложения усилий к педалям. Техническое самосовершенствование.				2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.11	Тема 11. Тактика велосипедного спорта	2	4	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1]	Доклад Практическое задание
2.11.1-	Определение понятия тактики велосипедного спорта	2		2			[2]	
2.11.2	Факторы, определяющие выбор тактики велосипедистов в гонках на шоссе, на треке и по кроссу. Основы методики тактической подготовки к гонкам на шоссе, на треке и по велокроссу. Взаимосвязь тактической подготовки с технической подготовкой велосипедистов.						[7]	
2.11.3-	Технико-тактическое мастерство, общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики.		4				[12]	
2.11.4	Тактическая подготовка и её удельный вес в общей подготовке велосипедиста					[14]		
2.12	Тема 12. Требования к специальной работоспособности велосипедиста		4			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1]	Практическое задание
2.12.1	Общая характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.		2				[2]	
2.12.2	Сила. Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы. Основные методы развития силы. Быстрота. Факторы, влияющие на проявления скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные Ловкость. Основные критерии оценки ловкости. Методы воспитания ловкости. Выносливость. Типы показателей выносливости. Типы утомления, наиболее характерные для велосипедного спорта. Общая и специальная выносливость. Методы развития выносливости. Гибкость. Виды гибкости. Средства, способствующие развитию гибкости		2				[10]	
						[11]		
						[14]		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.13	Тема 13. Психические качества, характерные для велосипедиста	2	2	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос
2.13.1- 2.13.2	Общая характеристика психических качеств наиболее важных для велосипедиста.	2		2				
	Требования, предъявляемые к личности гонщика. Оперативное мышление гонщиков, специализирующихся в различных видах велосипедного спорта.							
2.13.4	Показатели надёжности гонщика. Психологические факторы надёжности. Виды психологической подготовки. Предстартовые психические состояния спортсмена. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.		2					
III	Раздел III. Теория и методика обучения в велосипедном спорте	4	10	4	2			
3.20	Тема 20. Характеристика методики обучения в велосипедном спорте	2	4	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Реферат
3.20.1	Предмет обучения (двигательные действия в велосипедном спорте). Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.	2						
	Характеристика этапа углублённого разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.							
	Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.							
3.20.2- 3.20.3	Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта. Отличительные черты навыков в велосипедном спорте. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учёт при построении обучения.		4					
3.20.4	Контроль и оценка результатов обучения			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.21	Тема 21. Организация процесса обучения в велосипедном спорте		4			Учебно-методический комплекс	[1] [2] [10]	Практическое задание
3.21.1	Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная. Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способы проведения занятий. Требования к рациональной организации обучения.		2			Презентация	[11]	
3.21.2	Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена. Управление процессом обучения. Определение исходного уровня обученности. Учёт условий обучения. Планирование процесса обучения. Применение дидактических принципов обучения в велосипедном спорте		2			Интерактивная доска	[14] [16] [17]	
3.26	Тема 26. Обучение судейству спортивных соревнований по велосипедному спорту	2	4	2		Учебно-методический комплекс	[14] [15] [19]	Отчёт
3.26.1	Методика судейства велосипедных соревнований в гонках на шоссе. Методика судейства велосипедных соревнований по велокроссу. Отличительные особенности велокросса от соревнований по маунтинбайку. Требования, предъявляемые к велосипедам в гонках по маунтинбайку.	2				Презентация	[20]	
3.26.2- 3.26.3	Обучение судейству велосипедных соревнований в гонках на шоссе: вызов участников на старт, построение участников на старте, подача стартовых команд, определение правильности следования участника команды, фиксация времени преодоления дистанции, выполнение обязанностей секретаря судейской коллегии, анализ материалов фотофиниша.		4			Интерактивная доска	[21]	
3.26.4	Обучение судейству соревнований по велокроссу и маунтинбайку. Составление отчёта о соревнованиях по велосипедному спорту в гонках на шоссе			2				
IV	Раздел IV. Методика спортивной тренировки в велосипедном спорте		70		4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.31	Тема 31. Совершенствование техники и тактики при помощи велотренажеров		4			Велостанки, велотренажёры, VELOЭРГОМЕТР	[1] [2] [3] [14] [15]	Практическое задание
4.31.1	Характеристика различных по своему назначению велотренажеров. Методика применения велотренажеров для начального обучения элементам техники. Применение велотренажеров в целях физической подготовки спортсменов.		2					
4.31.2	Применение велотренажеров при начальном обучении тактики. Обучение посадке велосипедиста на велотренажерах с фиксированным велосипедом. Обучение элементам техники кругового педалирования		2					
4.32	Тема 32. Методика спортивной тренировки и совершенствования физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе		24		4	Велосипеды шоссейные	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.32.1	Характеристика велосипедных гонок на шоссе		2					
4.32.2	. Требования, предъявляемые к организму велосипедиста физическими и психическими нагрузками в гонках на шоссе..		2					
4.32.3	Установка и совершенствование посадки.		2					
4.32.4-	Совершенствование техники педалирования в индивидуальных и командных гонках. Совершенствование специальной и общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств.		4					
4.32.5								
4.32.6-	Физическая подготовка: общая и специальная к конкретному виду гонок.		4					
4.32.7								
4.32.8-	Практическое изучение, экспериментирование и совершенствование техники и тактики в индивидуальных, командных и групповых гонках. Специальная тактическая подготовка в конкретной гонке.		6					
4.32.10								
4.32.11-			4					
4.32.12	Участие в контрольных, вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях							
4.32.13-								
4.32.14	Практическое самосовершенствование				4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.33	Тема 33. Методика спортивной тренировки и совершенствования физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке		28			Велосипеды трековые, велостанки, велотренажёры	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.33.1	Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в основных видах в гонках на треке.		2					
4.33.2-4.33.3	Установка посадки и совершенствование техники педалирования, старта и финиширования в индивидуальных и командных гонках преследования и гитах.		4					
4.33.4-4.33.5	Установка посадки, совершенствование техники педалирования и езды в группе.		4					
4.33.6	Методы и методические приёмы тактической подготовки трековых гонщиков.		2					
4.33.7-4.33.8	Методы и методические примы технической подготовки трековых гонщиков.		4					
4.33.9-4.33.11	Специальная физическая подготовка трековых гонщиков: совершенствование скоростных качеств, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств и абсолютной скорости, ловкости.		6					
4.33.12-4.33.14	Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов		6					
4.34	Тема 34. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу		10			Велосипеды кроссовые	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.34.1	Общие основы и особенности техники велосипедиста		2					
4.34.2	Технико-тактическая подготовка велокроссмана. Физическая подготовка велокроссмана: специальная и общая.		2					
4.34.3	Установка и совершенствование посадки, техники педалирования на кроссовых дистанциях.		2					
4.34.4	Изучение и совершенствование техники преодоления элементов кроссовой дистанции. Применение различных передаточных отношений.		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.34.5	<p>Специальная подготовка к конкретному соревнованию. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.</p> <p>Разучивание и совершенствование тактических приёмов и технико-тактического мастерства</p>		2					
4.35	Тема 35. Методика спортивной тренировки в гонках по маунтинбайку		4			Велосипеды горные	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.35.1	<p>Характеристика дистанций в гонках по маунтинбайку</p> <p>Терминология и классификация дистанций.</p> <p>Технико-тактическая подготовка. Физическая подготовка велосипедистов, специализирующихся в маунтинбайке: специальная и общая.</p> <p>Техника безопасности при проведении соревнований. Профилактика травматизма в маунтинбайке.</p>		2					
4.35.2	<p>Отличительные особенности проведения спортивных соревнований по велокроссу и по маунтинбайку.</p> <p>Установка и совершенствование посадки техники педалирования на кроссовых дистанциях по маунтинбайку</p> <p>Применение различных передаточных отношений в зависимости от характера и состояния трассы.</p> <p>Разучивание и совершенствование тактических приёмов и технико-тактических вариантов</p>		2					
Итого: 154 часа		26	102	16	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта		6					
1.1 1.3.1	<p>Тема 3. Актуальные вопросы оценки развития велосипедного спорта</p> <p>Сведения о развитии велосипедного спорта в стране за истекший год. Перспективы развития велосипедного спорта.</p> <p>Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях за истекший период.</p> <p>Сравнительная характеристика рекордов мира и Беларуси по велосипедному спорту в гонках на треке.</p> <p>Новое в методике спортивной тренировки, технике, тактике. Современные технологии в техническом обеспечении велосипедного спорта.</p> <p>Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований, в правилах дорожного движения</p>		2 2			<p>Протоколы соревнований, материалы конференции</p>	[6] [15] [16] [18] [19] [22] [27] [28]	Опрос
1.7 1.7.1	<p>Тема 7. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте</p> <p>Причины спортивного травматизма.</p> <p>Требования, предъявляемые к технике безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Правила дорожного движения.</p> <p>Обеспечение безопасности в гонках по велокроссу и маунтинбайку.</p> <p>Техническое состояние спортивного инвентаря</p>		2 2			<p>Инструкция о проведении учебно-тренировочного процесса.</p> <p>ПДД</p>	[23] [30]	Устный зачёт

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.9	Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту		2			Календарь соревнований. Положение о соревнованиях ПДД	[1] [18] [19] [20]	Отчёт о соревнованиях	
1.9.1	Виды и характер велосипедных спортивных соревнований. Календарный план спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований. Судейская коллегия. Работа секретариата: приём и проверка заявок, подготовка личных карточек, определение личных и командных результатов. Выбор мест спортивных соревнований на шоссе и по велокроссу. Измерение и разметка дистанции. Оформление старта и финиша		2						
II	Раздел II. Техника, тактика, физические и психологические качества велосипедиста	12	48	12					
2.14	Тема 14. Техника велосипедного спорта в гонках на шоссе	2	8	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [8] [12] [14]	Реферат Практическое задание	
2.14.1-	Определение понятия о технике велосипедного спорта и ее	2		2					
2.14.2	определение. Общие основы техники велосипедного спорта. Общие требования к технике. Виды и разновидности посадок велосипедиста. Индивидуальные особенности посадки. Виды педалирования: круговое, импульсивное, инерционное и смешанное. Взаимосвязь техники и посадки педалирования.								
2.14.3	Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, по прямой. Движение на повороте, езда на подъёме, езда на спусках. Разворот, торможение, остановка.		2						
2.14.4	Техника езды в командной гонке. Старт, лидирование, техника смены, преодоление подъёмов, спусков, спусков с поворотами, техника разворота команды, финиширование.		2						
2.14.5	Техника езды в группе.		4						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.15	Тема 15. Техника велосипедного спорта в гонках на треке	2	8	2				
2.15.1-	Особенности техники велосипедного спорта в гонках на треке.	2		2		Учебно-методический комплекс	[1] [2]	Опрос
2.15.2	Особенности посадки и техники спортивного педалирования на треновом велосипеде. Способы спортивного педалирования и особенности их применения в различных видах гонок.					Презентация	[8] [12]	Практическое задание
2.15.3	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.		2			Интерактивная доска	[14]	
2.15.4	Остановка и стояние на месте (сюрпляс). Техника индивидуального финиширования. Техника броска.		2					
2.15.5	Техника старта в командной гонке преследования, техника смены, техника обгона противников. Техника финиширования.		2					
2.15.6	Техника смены в парной гонке. Техника обгона противников на прямой и вираже. Техника езды в группе: лидирование, следование за гонщиком, обгон, снижение скорости.		2					
2.16	Тема 16. Техника велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку, ВМХ	2	8	2				
2.16.1-	Особенности техники велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку, ВМХ.	2		2		Учебно-методический комплекс	[1] [2]	Опрос Практическое задание
2.16.2	Особенности посадки и особенности техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы в гонках по велокроссу, маунтинбайку, ВМХ. Биомеханический анализ посадки и биомеханический анализ техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы; энерготраты гонщика. Биомеханический анализ преодоления сложных участков велокросса. Техника езды по песчаным, лесным и парковым участкам со значительными неровностями, преодоление бродов разной глубины, крытых поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъёмов. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъёме.		2			Презентация	[7] [8] [12]	
						Интерактивная доска	[14]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.16.3	Техника езды в ВМХ. Техника торможения, торможения с разворотом.		2					
2.16.4	Измерение параметров посадки. Рекомендации по совершенствованию посадки занимающихся. Совершенствование езды по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ.		2					
2.16.5			2					
2.17	Тема 17. Тактика велосипедного спорта в гонках на шоссе	2	8	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [7] [8] [12] [14]	Опрос Практическое задание
2.17.1	Планирование стратегии и тактики в шоссежных гонках. Тактика в групповых и многодневных гонках. Выбор соответствующей тактической схемы. Тактический арсенал гонщиков. Основные положения активной, выжидательной и оборонительной тактики. Тактика индивидуальной и командной и групповой гонок. Этапы тактической подготовки.	2		2				
2.17.2-	Корректировка скорости команды в зависимости от скоростей других команд.		4					
2.17.3	Программирование графика распределения усилий велосипедиста и команды на дистанции.							
2.17.4-	Методика тактической подготовки к групповым гонкам, критериумам и многодневным гонкам.		4					
2.17.5	Методика тактической подготовки к индивидуальной гонке, к командной гонке							
2.18	Тема 18. Тактика велосипедного спорта в гонках на треке	2	8	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [7] [8] [12] [14]	Опрос Практическое задание
2.18.1-	Тактика велосипедиста и команд в гонках на треке.	2		2				
2.18.2	Физиологическая и педагогическая характеристика основных видов гонок на треке. Тактические схемы и варианты, применяемые в гонках на треке. Методика определения победителя. Основы методики тактической подготовки в гонках на треке.							
2.18.3	Классификация тактики спринтерских гонок. Основные тактические приёмы. Олимпийская система розыгрыша спринта. Тактика гита на 500 м и на 1 км. Графики распределения усилий на дистанции. Методика программирования и прогнозирования графиков и результатов.		2					
2.18.4	Тактика в индивидуальной гонке преследования на 4 км.		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.18.5	Виды графиков скорости. Тактика в предварительных заездах. Тактика гонщика в финальных заездах. Тактика в командной гонке преследования. Виды графиков скорости. Тактические задачи, решаемые командой в предварительных заездах. Тактика команды в финальных заездах. Тактика гонщика в групповой гонке. Выбор соответствующей тактической схемы. Варианты распределения усилий на дистанции. Основные тактические приёмы..		2					
2.18.6	Тактические схемы и варианты тактики в кейрине. Основные тактические приёмы. Олимпийская система розыгрыша в кейрине. Тактика гонщика в омниуме (велосипедном многоборье)		2					
2.19	Тема 19. Тактика велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку ,BMX	2	8	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [7] [8] [12] [14]	Опрос Практическое задание
2.19.1-2.19.2	Педагогическая и физиологическая характеристики велокросса, маунтинбайка и BMX. Основные тактические приёмы. Тактика спортсменов начальной, средней и заключительной стадии велокросса, маунтинбайка и BMX.	2		2				
2.19.3-2.19.4	Методика тактической подготовки в велокроссе.		4					
2.19.5	Методика тактической подготовки в маунтинбайке.		2					
2.19.6	Методика тактической подготовки велокроссмена специализирующегося в BMX.		2					
III	Раздел III Теория и методика обучения в велосипедном спорте	6	22	6				
3.22	Тема 22. Методика обучения технике в велосипедном спорте	2	4	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос Практическое задание
3.22.1	Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и спортивного педалирования. Классификация типов посадки. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсного, кругового, инерционного. Техника стартового разгона и	2		2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.22.2	ускорения. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков. Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного разучивания техники и совершенствования техники.		2					
3.22.3	Закрепление сформированного навыка. Обучение различным вариантам техники действия. Повышение экономичности техники		2					
3.23	Тема 23. Методика обучения тактике в велосипедном спорте	2	4	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос Практическое задание
3.23.1-3.23.2	Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности велосипедиста. Определение понятия «тактика» в велосипедном спорте. Стратегия в велосипедном спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика. Тактика в групповых гонках. Методика тактической подготовки к индивидуальной гонке, командной гонке. Методика тактической подготовки в гонках на треке.	2		2				
3.23.3	Методика тактической подготовки в гонках по велокроссу маунтинбайку и ВМХ. Планирование стратегий тактики. Выбор соответствующей схемы. Тактический арсенал гонщиков. Программирование графика распределения усилий гонщика на дистанции.		2					
3.23.4	Предупреждение и устранение ошибок: характерные ошибки; ошибки, связанные с индивидуальными особенностями занимающихся. Основные причины ошибок. Меры устранения ошибок. Методика определения и устранения ошибок в процессе обучения тактике велосипедного спорта		2					
3.24	Тема 24. Применение технических средств обучения		4			Учебно-методический комплекс Презентация	[1] [2] [3] [14]	Практическое задание
3.24.1	Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и формы проведения практических занятий: комплект оборудования и спортивного инвентаря для занятий по общей физической		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.24.2	<p>подготовке (тренажёры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.); тренажёры и устройства для специальной физической подготовки велосипедистов (велостанки, велоэргометры и др.).</p> <p>Оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера), оборудование для тестирования спортсменов.</p> <p>Оборудование для проведения теоретических занятий: оборудование для демонстрации видеоматериалов, мультимедиа, методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати</p>		2			Интерактивная доска, велостанки, велотренажеры	[15]	
3.25	Тема 25. Обучение специальным упражнениям велосипедиста		6			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска, велостанки, велотренажеры	[3] [14] [15]	Практическое задание
3.25.1	Структура упражнений: стадии подготовительных, основных действий, реализации, завершающих действий. Использование СУВ в различные периоды спортивной подготовки, на различных этапах совершенствования спортивного мастерства.		2					
3.25.2	Обучение специальным упражнениям велосипедиста без использования велосипеда и на велосипеде.		2					
3.25.3	Рассказ и показ упражнения, определение степени отягощения (малое, среднее, большое, максимальное), дозировки (по количеству или времени), определение ошибок и недостатков, выбор и объяснение, пути их устранения		2					
3.26	Тема 26. Обучение судейству спортивных соревнований по велосипедному спорту	2	4	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [18] [19] [20]	Практическое задание Отчет
3.26.1	Методика обучение судейству велосипедных спортивных соревнований в гонках на треке.	2						
3.26.2	Методика судейства велосипедных спортивных соревнований в ВМХ. Вызов участников на старт, построение участников на старте, подача стартовых команд, определение правильности следования участника команды, фиксация времени преодоления дистанции, выполнение обязанностей секретаря судейской		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. 26.3	коллегии, анализ материалов фотофиниша. Участие в судействе официальных спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке		2					
3.26.4	Выявление и исправление наиболее характерных ошибок в действиях судей. Составление отчёта о судействе спортивных соревнований в гонках по велокроссу и маунтинбайку			2				
IV	Раздел IV. Методика спортивной подготовки в велосипедном спорте		26					
4.31	Тема 31. Совершенствование техники и тактики при помощи велотренажеров		4			Велостанки, велотренажеры, велоэрметры	[1] [2] [3] [14] [15]	Практическое задание
4.31.1	Характеристика различных по своему назначению велотренажеров. Методика применения велотренажеров для начального обучения элементам техники. Применение велотренажеров в целях физической подготовки спортсменов. Применение велотренажеров при начальном обучении тактики.		2					
4.31.2	Обеспечение безопасности и профилактика травматизма при тренировочной работе на велотренажерах. Психологические особенности и гигиенические требования в тренировочной работе на велотренажерах. Совершенствование посадки велосипедиста на велотренажерах с фиксированным велосипедом. Совершенствование техники кругового педалирования		2					
4.32	Тема 32. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе		6			Велосипеды шоссейные	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.32.1	Характеристика велосипедных гонок на шоссе. Требования, предъявляемые к организму велосипедиста физическими и психическими нагрузками.		2					
4.32.2	Установка и совершенствование посадки. Совершенствование техники спортивного педалирования в индивидуальных и командных гонках. Совершенствование специальной и общей выносливости, скоростных и скоростно-		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.32.3	<p>силовых качеств.</p> <p>Практическое изучение, экспериментирование и совершенствование техники и тактики в индивидуальных, командных и групповых гонках. Специальная тактическая подготовка в конкретной гонке.</p> <p>Участие в контрольных, вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях</p>		2					
4.33	<p>Тема 33. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке</p>		6			Велосипеды трековые, велостанки, велотренажёры	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.33.1	<p>Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в основных видах в гонках на треке.</p> <p>Методы и методические приёмы технической подготовки трековых гонщиков. Методы и методические приемы тактической подготовки трековых гонщиков.</p> <p>Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования, старта и финиширования в индивидуальных и командных гонках преследования и гитах.</p> <p>Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и езды в группе.</p>		2					
4.33.2	<p>Специальная физическая подготовка трековых гонщиков: совершенствование скоростных качеств, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств и абсолютной скорости, ловкости.</p>		2					
4.33.3	<p>Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов</p>		2					
4.34	<p>Тема 34. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу</p>		4			Велосипеды кроссовые	[1] [2] [3] [8] [12] [13] [14] [15]	Практическое задание
4.34.1	<p>Общие основы и особенности техники велосипедиста. Техничко-тактическая подготовка велокроссмена. Физическая подготовка велокроссмена: специальная и общая. Основы методики психологической подготовки.</p>		2					
4.34.2	<p>Установка и совершенствование посадки, техники</p>		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.56.3	Изучение научно-методической литературы, её анализ.		2	2				
9.56.4-9.56.5	Обзор выполненных научных исследований в велосипедном спорте		2					
XI	Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	6	4					
11.62	Тема 62. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4				Учебно-методический комплекс	[4] [26] [27]	Опрос
11.62.1	Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.	2				Презентация Интерактивная доска	[28] [29] [30] [31]	
11.62.2	Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся, гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей. Санитарно-оздоровительного лагеря. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	водоёмов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях							
11.63 11.63.1	<p>Тема 63. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря</p> <p>Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.</p> <p>Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.</p> <p>Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря</p>	2 2				Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[4] [26] [27] [28] [29] [30] [31]	Отчётная документация
11.64 11.64.1	<p>Тема 64. Организация идеологической, воспитательной учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере</p> <p>Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.</p> <p>Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.</p> <p>Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p>		4 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[4] [26] [27] [28] [29] [30] [31]	План-конспект

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.64.2	<p>Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.</p> <p>Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере</p>		2					
Итого 158 часов		26	112	20				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Раздел I. Общие основы теории велосипедного спорта		6					
1.3 1.3.1	<p>Тема 3. Актуальные вопросы оценки развития велосипедного спорта</p> <p>Сведения о развитии велосипедного спорта в стране за истекший период. Перспективы развития велосипедного спорта. Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях различного уровня. Сравнительная характеристика рекордов мира и Беларуси по велосипедному спорту в гонках на треке.</p> <p>Новое в методике спортивной тренировки, технике, тактике. Современные технологии в техническом обеспечении велосипедного спорта.</p> <p>Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований, в правилах дорожного движения</p>		2 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [14] [22] [23] [37]	Опрос
1.7 1.7.1	<p>Тема 7. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте</p> <p>Причины спортивного травматизма. Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Правила дорожного движения. Правила езды и обеспечение безопасности на треке.</p> <p>Техническое состояние спортивного инвентаря. Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние гонщика.</p>		2 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска Инструкция	[23] [30]	Зачёт

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.9	Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту		2			Учебно-методический комплекс	[1] [18] [19]	Отчет
1.9.1	Виды и характер велосипедных спортивных соревнований. Календарный план спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований по велосипедному спорту. Судейская коллегия. Работа секретариата: приём и проверка заявок, подготовка личных карточек, определение личных и командных результатов. Выбор мест соревнований по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Измерение и разметка дистанции. Оформление старта и финиша		2			Презентация Интерактивная доска ПДД	[20]	
III	Раздел III. Теория и методика обучения в велосипедном спорте		60		4			
3.22	Тема 22. Методика обучения технике в велосипедном спорте		50			Учебно-методический комплекс	[1] [2] [10]	Практическое задание
3.22.1	Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки.		2			Презентация Интерактивная доска	[11] [14] [16] [17]	
3.22.2	Технология установки посадки.		2					
3.22.3	Характеристика способов спортивного педалирования (импульсного, кругового, инерционного).		2					
3.22.4	Техника стартового разгона и ускорения.		2					
3.22.5	Техника торможения и остановки.		2					
3.22.6	Техника маневрирования.		2					
3.22.7	Техника преодоления подъёмов и спусков.		2					
3.22.8-	Этапы обучения технике двигательного действия.		10					
3.22.12	Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники.							
3.22.13-	Особенности методики детализированного разучивания		6					
3.22.15	техники и совершенствования техники.							
3.22.16-	Закрепление сформированного навыка и		6					
3.22.18	совершенствования техники велосипедного спорта							
3.22.19-	Обучение различным вариантам техники велосипедного		6					
3.22.21	спорта.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.22.22- 3.22.23 3.22.24- 3.22.25	Обучение экономичности техники велосипедного спорта. Техническое совершенствование техники велосипедного спорта		4					
3.23 3.23.1	Тема 23. Методика обучения тактике в велосипедном спорте Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности велосипедиста. Определение понятия «тактика» в велосипедном спорте. Стратегия в велосипедном спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика.		10 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Практическое задание
3.23.2	Планирование стратегий тактики. Выбор соответствующей схемы. Тактический арсенал гонщиков.		2					
3.23.3	Программирование графика распределения усилий гонщика на дистанции.		2					
3.23.4	Тактика 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.		2					
3.24.5	Методика определения и устранения ошибок в процессе обучения тактике велосипедного спорта		2					
3.24 3.24.1	Тема 24. Применение технических средств обучения Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и формы проведения практических занятий. Комплект спортивного оборудования и спортивного инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажёры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.). Спортивные тренажёры и спортивные устройства для специальной физической подготовки велосипедистов (велостанки, велоэргометры и др.).		4 2			Велостанки, велотренажёры	[1] [2] [3] [14] [15]	Практическое задание
3.24.2	Оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера), оборудование для тестирования спортсменов. Оборудование для проведения теоретических занятий: оборудование для демонстрации видеоматериалов, мультимедийных презентаций, методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
IV	Раздел IV. Методика спортивной тренировки в велосипедном спорте	12	88	8	12			
4.27 4.27.1- 4.27.2	Тема 27. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки велосипедиста Цели, задачи спортивной тренировки в велосипедном спорте. Принципы спортивной тренировки. Частные задачи спортивной тренировки велосипедиста и значение оптимального решения для достижения конечной цели.	2 2	6	2 2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос
4.27.3- 4.27.6.	Компоненты содержания спортивной тренировки велосипедиста. Воспитание и совершенствование необходимых двигательных качеств, овладение специальными двигательными действиями, овладение тактикой гонок, повышение уровня спортивной работоспособности и специальной тренированности, формирование психической готовности к высшим достижениям и психической надёжности соревновательных действий		6		2			
4.28 4.28.1	Тема 28. Виды спортивной подготовки в велосипедном спорте Основные виды спортивной подготовки велосипедиста: моральная и специальная психологическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Значение и место видов спортивной подготовки в общей системе спортивной подготовки велосипедиста. Взаимосвязь видов подготовки.	4 2	8	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос
4.28.2- 4.28.3	Специальная психологическая подготовка велосипедиста: оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний; гигиенические и другие средовые факторы; спортивная форма; особенности мобилизации готовности к спортивным соревнованиям.	2		2				
4.28.4	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. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке,		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.28.5	направленных на развитие физических и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке. Методика физической подготовки, соотношение общей и специальной физической подготовки. Средства и методы физической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий по специальной технической подготовке.		2					
4.28.6	Тактическая подготовка. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приёмов. Связь технической и тактической подготовки. Особенности методики формирования, стабилизации и совершенствования сформированных тактических навыков. Моделирование тактики.		2					
4.28.7	Интеллектуальная спортивная подготовка. Средства, формы, методы интеллектуальной спортивной подготовки: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой. Комплексная спортивная подготовка. Тематические и комплексные занятия, их методика и принцип построения. Изучение и совершенствование выполнения физических упражнений из других видов спорта		2					
4.29	Тема 29. Основные средства спортивной тренировки и методы их применения	4	8	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос
4.29.1	Общая характеристика средств спортивной тренировки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки. 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.	2						
4.29.2-4.29.3	Общая характеристика методов спортивной тренировки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной тренировки.	2		2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.29.4- 4.29.7	<p>Метод строго регламентированного упражнения.</p> <p>Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.</p> <p>Соревновательный метод и его особенности.</p> <p>Использование средств и методов для решения различных задач спортивной подготовки в велосипедном спорте</p>		8					
4.30 4.30.1- 4.30.2	<p>Тема 30. Основные двигательные качества велосипедиста и методика их совершенствования</p> <p>Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста.</p> <p>Характеристика скоростных способностей. Оценка скоростных способностей. Показатели функционального состояния организма, которые определяют скоростные способности.</p> <p>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.</p>	2 2	14	2 2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос
4.30.3- 4.30.4	<p>Характеристика и виды выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Скоростная выносливость. Специальная выносливость спринтера. Оценка уровня выносливости.</p> <p>Методика воспитания скоростных способностей. Воспитание скоростных способностей путём повышения возможностей алактатного анаэробного механизма. Основное средство повышения скоростных способностей – езда на велосипеде. Основной метод повышения скоростных способностей – метод интервальной тренировки с равномерной или переменной интенсивностью прохождения отдельных отрезков.</p>		4					
4.30.5- 4.30.6	<p>Методика воспитания силовых способностей. Основные средства общей силовой подготовки. Основные средства специальной силовой подготовки. Методы силовой подготовки.</p>		4					
4.30.7- 4.30.9	<p>Методика воспитания выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость, скоростная выносливость, специальная выносливость</p>		4		2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.31	Тема 31. Совершенствование техники и тактики при помощи велотренажеров		6		2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [3] [14] [15]	Практическое задание
4.31.1	Характеристика различных по своему назначению велотренажеров. Методика применения велотренажеров для начального обучения элементам техники, её совершенствования. Психологические особенности и гигиенические требования в тренировочной работе на велотренажерах. Применение велотренажеров в целях физической подготовки спортсменов: развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силы. Применение велотренажеров при начальном обучении тактики.		2					
4.31.2- 4.31.3	Совершенствование посадки велосипедиста на велотренажерах с фиксированным велосипедом и техники кругового педалирования. Совершенствование техники педалирования на велотренажерах со свободно находящимся велосипедом.		2	2				
4.31.4	Рассказ, показ упражнений, определение ошибок и недостатков в технике их выполнения, подбор соответствующих вспомогательных упражнений для устранения ошибок. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма во время тренировочной работе на велотренажерах.		2					
4.32	Тема 32. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе		12		4	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.32.1	Характеристика велосипедных гонок на шоссе. Требования, предъявляемые к организму велосипедиста физическими и психическими нагрузками на спортивных соревнованиях и в тренировочной работе. Методика технической подготовки к гонкам на шоссе. Методика специальной и общей физической подготовки. Техничко-тактическая подготовка велосипедиста. Общая и специальная физическая подготовка к конкретному виду гонок.		2					
4.32.2- 4.32.5	Совершенствование посадки и техники педалирования в индивидуальных и командных гонках. Совершенствование специальной и общей выносливости, скоростных и скоростно-		4	4				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.32.6-4.32.7	силовых качеств. Тактическая подготовка команды. Специально-тактическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию. Практическое изучение, экспериментирование и совершенствование техники и тактики в индивидуальных, командных и групповых гонках. Специальная тактическая подготовка в конкретной гонке.		4					
4.32.8	Участие в контрольных, вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях		2					
4.33	Тема 33. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке		14			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.31.1	Модельная характеристика спортсмена, специализирующегося в основных видах в гонках на треке. Методы и методические приёмы технической подготовки трековых гонщиков. Закономерность и построение тренировочного процесса (перспективного, годового). Методы и методические приёмы тактической подготовки трековых гонщиков.		2					
4.31.2	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и разучивание езды в спринтерской гонке. Специальная физическая подготовка: воспитание скоростных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		2					
4.31.3	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования, старта и финиширования в индивидуальных и командных гонках преследования и гитах.		2					
4.31.4	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и езды командой (старт, следование по дистанции, смена лидирующего, ускорение, финиширование).		2					
4.31.5	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и езды в групповых гонках. Экспериментальная тренировочная работа по определению оптимальных передаточных отношений для соревнований на		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.31.6	треке. Специальная физическая подготовка трековых гонщиков: совершенствование скоростных качеств, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств и абсолютной скорости, ловкости.		2					
4.31.7	Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов		2					
4.34	Тема 34. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу		8		2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.34.1	Общие основы и особенности техники велосипедиста. Методика технической подготовки. Техничко-тактическая подготовка велокроссмена. Физическая подготовка велокроссмена: специальная и общая. Основы методики психической подготовки. Комплексная и узкая направленность физической подготовки велосипедиста. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований. Методы и способы определения и учёта физических нагрузок в процессе тренировок и соревнований. Психическая подготовка в процессе спортивной тренировки и в условиях спортивных соревнований. Формирование мотивации в многолетнем процессе спортивной подготовки спортсмена. Воля и методика ее воспитания.		2					
4.34.2- 4.34.3	Установка и совершенствование посадки, техники спортивного педалирования на кроссовых дистанциях. Изучение и совершенствование техники преодоления элементов кроссовой дистанции. Скоростная отработка отдельных элементов техники на кроссовой дистанции, сочетание нескольких элементов техники прохождения в целом. Применение различных передаточных отношений в зависимости от характера и состояния трассы.		2		2			
4.34.4	Специальная подготовка к конкретному спортивному соревнованию. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.34.5	Совершенствование тактических приёмов и технико-тактического мастерства		2					
4.35	Тема 35. Методика спортивной тренировки в гонках по маунтинбайку		8		2	Учебно-методический комплекс	[1] [2] [3]	Практическое задание
4.35.1	Характеристика дистанций в гонках по маунтинбайку. Терминология и классификация дистанций. Общие основы и особенности техники велокроссмена. Методика технической подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Физическая подготовка велосипедиста, специализирующегося в маунтинбайке: специальная и общая.		2			Презентация	[8]	
	Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований. Профилактика травматизма в маунтинбайке.					Интерактивная доска	[12] [13] [14] [15]	
4.35.2	Отличительные особенности проведения спортивных соревнований по велокроссу и по маунтинбайку. Методы и способы определения и учёта физических нагрузок в процессе спортивных тренировок и спортивных соревнований.		2					
4.35.3-4.35.4	Установка и совершенствование посадки и техники спортивного педалирования на кроссовых дистанциях по маунтинбайку.		2		2			
4.35.5	Изучение и совершенствование техники преодоления кроссовой дистанции в кросс-кантри. Применение различных передаточных отношений в зависимости от характера и состояния трассы.		2					
	Разучивание и совершенствование тактических приёмов и технико-тактических вариантов. Применение различных методов тренировки для совершенствования физической подготовки гонщиков, специализирующихся в маунтинбайке		2					
V	Раздел V. Управление процессом спортивного совершенствования в велосипедном спорте	10	18	10	6			
5.40	Тема 40. Общие основы теории управления	2	2	2		Учебно-методический комплекс	[1] [2] [10]	Опрос
5.40.1-5.40.2	Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования контроля (учёта) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учёта для достижения высоких спортивных результатов.	2		2		Презентация	[11] [14] [16] [17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.40.3	Спортивная тренировка как управляемая система. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение соответствия тренировочных программ состоянию и возможностям организма велосипедиста. Коррекция учебно-тренировочных планов. Современная система спортивной тренировки велосипедистов высшей квалификации на этапе спортивного совершенствования		2					
5.41	Тема 41. Прогнозирование темпов роста спортивных достижений в велосипедном спорте	2	2	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2]	Опрос
5.41.1-5.41.2	Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования спортивной подготовки высококвалифицированных велосипедистов. Особенности классификации прогнозов в велосипедном спорте. Современные методы научного прогнозирования. Характер спортивных прогнозов. Краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный прогнозы в велосипедном спорте. Значение для планирования учебно-тренировочной работы и достижения высших спортивных результатов.	2		2			[10] [11] [14] [16] [17]	
5.41.3	Особенности прогнозирования в велосипедном спорте. Анализ структуры прогнозирования высшего спортивного мастерства: развитие массового велосипедного спорта, пути совершенствования спортивной подготовки гонщиков и команд, пути совершенствования организации олимпийской подготовки. Анализ основных направлений разработки прогнозов в велосипедном спорте		2					
5.42	Тема 42. Планирование спортивных соревнований и тренировочных нагрузок в велосипедном спорте	2	2	2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[2] [10]	Опрос
5.42.1-5.42.2	Требования к спортивному планированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, систематический контроль. Виды спортивного планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов спортивного планирования. Методы спортивного планирования. Особенности спортивного планирования для спортсменов и команд разной квалификации.	2		2			[11] [17] [18] [24]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.44.4- 5.44.5	Ведущие двигательные качества в велосипедном спорте. Уровень технической, тактической, психологической подготовленности и их учёт при составлении плана спортивной тренировки на определённый период в соответствии с соревновательной деятельностью, квалификацией и возрастом велосипедиста.		2		2			
5.44.6	Составление примерного плана спортивной подготовки велосипедиста на основе модельной характеристики на определённый период спортивной подготовки		2					
IX	Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте	2	2	2	2			
9.57	Тема 57. Методы и методики исследований в велосипедном спорте	2	2	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[5] [6] [10] [11] [16] [17] [25]	Сообщение
9.57.1	Подбор и изучение методов и методик исследований в велосипедном спорте. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды информации и её обработка. Изучение научно-методической литературы и её анализ.	2						
9.57.2	Ведение протоколов (дневников) исследования Ознакомление с основными методами исследования, используемые в велосипедном спорте. Изучение полученных данных и их обработка. Подготовка педагогических методов исследования. Использование простейших методов оценки при изучении техники велосипедного спорта и оценки подготовленности велосипедистов		2					
9.57.3	Подготовка сообщений по теме курсовой работы			2				
9.58	Тема 58. Экспериментально-исследовательская работа		4		2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[5] [6] [10] [11] [16] [17] [25]	Доклад
9.58.1- 9.58.2	Значение педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе велосипедистов. Организация научной работы студентов в избранном виде велосипедного спорта: изучение теоретического курса, научно-исследовательская работа, изучение специфических методов исследования.		4					
9.58.3	Участие в работе студенческих научных кружков, семинарских занятиях и конференциях кафедр и университета				2			
	Итого 246 часов	24	180	18	24			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Раздел I. Общие основы теории велосипедного спорта		4					
1.3 1.3.1	<p>Тема 3. Актуальные вопросы оценки развития велосипедного спорта</p> <p>Сведения о развитии велосипедного спорта в стране за истекший период (число занимающихся, подготовленность спортсменов-разрядников), новшества в технике, тактике, методике обучения, спортивной тренировке, в правилах спортивных соревнований по велосипедному спорту, спортивном оборудовании и спортивном инвентаре. Перспективы развития велосипедного спорта.</p> <p>Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях различного уровня. Сравнительная характеристика рекордов мира и Беларуси по велосипедному спорту в гонках на треке.</p> <p>Новое в методике тренировки, технике, тактике. Современные технологии в техническом обеспечении велосипедного спорта.</p> <p>Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований, в правилах дорожного движения</p>		2 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [14] [22] [23] [37]	Опрос
1.7	<p>Тема 7. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте</p> <p>Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий. Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и</p>		2 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная	[23] [30]	Зачёт

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>соревновательной деятельности. Правила дорожного движения. Правила езды и обеспечение безопасности в велосипедном мотокроссе и ВМХ.. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий на шоссе.</p> <p>Техническое состояние спортивного инвентаря. Соответствие спортивной одежды и спортивной обуви условиям внешней среды. Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние занимающихся</p>					доска ПДД		
IV	Раздел IV. Методика спортивной тренировки в велосипедном спорте	4	146	4	12			
4.32	Тема 32. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе		54		4	Учебно-методический комплекс	[1]	Практическое задание
4.32.1	Характеристика велосипедных гонок на шоссе.		2			Презентация	[2]	
4.32.2	Требования, предъявляемые к организму велосипедиста физическими и психическими нагрузками на спортивных соревнованиях по велосипедному спорту в гонках на шоссе.		2			Интерактивная доска	[3]	
4.32.3-	Методика технической подготовки велосипедиста к гонкам на шоссе.		4			Велосипеды шоссейные	[8]	
4.32.4							[14]	
4.32.5-	Методика физической подготовки: специальной и общей.		4				[15]	
4.32.6								
4.32.7-	Технико-тактическая подготовка велосипедистов.		6					
4.32.9								
4.32.10-	Установка и совершенствование посадки на шоссейных велосипедах.		6					
4.32.12								
4.32.13-	Совершенствование техники спортивного педалирования в индивидуальных гонках на шоссе.		8					
4.32.16								
4.32.17-	Совершенствование техники спортивного педалирования в командных гонках.		6					
4.32.19								
4.32.20-	Совершенствование специальной и общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств.		4					
4.32.21								
4.32.22-	Тактическая подготовка команды. Специально-тактическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию.		4					
4.32.23	Физическая подготовка: общая и специальная к конкретному виду гонок.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.32.24- 4.32.25	Практическое изучение, экспериментирование и совершенствование техники и тактики в индивидуальных, командных и групповых гонках.		4					
4.32.26- 4.32.27	Участие в контрольных, вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях.		4					
4.32.28- 4.32.29	Техническое самосовершенствование.				4			
4.33	Тема 33. Методика спортивной тренировки и совершенствование физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке		64		4	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска Велосипеды трековые	[1] [2] [3] [8] [14] [15]	Практическое задание
4.33.1	Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в основных видах в гонках на треке.		2					
4.33.2- 4.33.3	Методы и методические приёмы технической подготовки трековых гонщиков.		4					
4.33.4- 4.33.5	Закономерность и построение тренировочного процесса (перспективного, годового).		4					
4.33.6- 4.33.7	Методы и методические приёмы тактической подготовки трековых гонщиков.		4					
4.33.8- 4.33.10	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и разучивание езды в спринтерской гонке.		6					
4.33.11- 4.33.13	Специальная физическая подготовка: воспитание скоростных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		6					
4.33.14- 4.33.16	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования, старта и финиширования в индивидуальных гонках преследования и гитах.		6					
4.33.17- 4.33.19	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования, старта и финиширования в командных гонках преследования.		6					
4.33.20- 4.33.22	Установка посадки, совершенствование техники педалирования и езды командой (старт, следование по дистанции, смена лидирующего, ускорение, финиширование).		6					
4.33.23- 4.33.24	Установка посадки, совершенствование техники спортивного педалирования и езды в групповых гонках.		4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.33.25	Экспериментальная тренировочная работа по определению оптимальных передаточных отношений для соревнований на треке.		2					
4.33.26- 4.33.28	Специальная физическая подготовка трековых гонщиков: совершенствование скоростных качеств, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств и абсолютной скорости, ловкости.		6					
4.33.29- 4.33.32	Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов.		8					
4.33.33- 4.33.34	Техническое самосовершенствование в езде на треке				4			
4.36	Тема 36. Велосипедный мотокросс ВМХ – олимпийский вид и его особенности	2	10	2		Учебно-методический комплекс	[1] [2]	Опрос
4.36.1- 4.36.2	Характеристика ВМХ как олимпийского вида спорта. Основные правила проведения спортивных соревнований в ВМХ. Категории и возраст участников. Классы спортивных соревнований: класс первый – Олимпийские игры и чемпионаты мира. класс второй – Кубок мира (ВМХ-Суперкросс). класс третий – континентальные чемпионаты. класс четвёртый–международные спортивные соревнования (Классик). класс пятый – международные спортивные соревнования. класс шестой – национальные чемпионаты. Модельные характеристики гонщиков, специализирующихся в велосипедном мотокроссе ВМХ: технико-тактическое мастерство, психологическая готовность, морфо-функциональные показатели. Методы и методические приёмы технической подготовки гонщиков, специализирующихся в велосипедном мотокроссе ВМХ. Закономерности построения тренировочного процесса. Цели и задачи, направленность тренировочной работы в различные периоды и этапы спортивной подготовки гонщиков, специализирующихся в велосипедном мотокроссе ВМХ.	2		2		Презентация Интерактивная доска	[3] [8] [14] [15]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.36.3	Методы и методические приёмы тактической подготовки. Совершенствование посадки, техники спортивного педалирования, старта и финиширования.		2					
4.36.4	Экспериментальная тренировочная работа по определению оптимальных передаточных отношений и длины шатунов велосипеда при разных уровнях подготовленности гонщика.		2					
4.36.5	Специальная физическая подготовка: совершенствование специальной выносливости, скоростных и силовых качеств. Тактическая подготовка гонщика.		2					
4.36.6	Совершенствование техники прохождения дистанции: первой прямой, первого, второго и третьего виражей, препятствий и финиша.		2					
4.36.7	Участие в вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях		2					
4.37	Тема 38. Методика совершенствования волевых качеств и специальная психологическая подготовка велосипедиста		6			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Практическое задание
4.37.1	Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к психике гонщика. Подготовка к многолетнему тренировочному процессу. Общая психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Специальная психологическая подготовка во время соревнований. Психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Самовнушение. Словесное внушение. Психическая регуляция. Методика воспитания волевых качеств.		2					
4.37.2	Методика специальной психологической подготовки. Особенности двигательных представлений, ощущений и восприятий велосипедиста в различных велосипедных дисциплинах. Специализированные чувства и восприятия. Взаимосвязь степени развития этих чувств и спортивной специализации.		2					
4.37.3	Показатели надёжности гонщика в предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надёжности соревновательной деятельности спортсмена в различных видах велосипедного спорта. Направленное формирование существующих психических состояний. Создание благоприятных предстартовых ситуаций. Приёмы рассудочной и разъяснительной		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	психотерапии									
4.38	Тема 38. Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста	2	6	2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [10] [11] [14] [16] [17]	Опрос		
4.38.1-4.38.2	Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов: собственно-тренировочные (обще-подготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура и содержание микроциклов.	2		2						
4.38.3-4.38.5	Мезоструктура спортивной тренировки велосипедиста. Мезоцикл как система микроциклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.		6							
4.38.6	Состав используемых средств и методов спортивной подготовки велосипедиста. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоцикла. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов				2					
4.39	Тема 39. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту		6		2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска		[1] [2] [6] [10] [11] [14] [16] [17]	Практическое задание
4.39.1	Часть учебно-тренировочного занятия как компонент микроструктуры спортивной тренировки. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту. Структура учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту, его подготовительная, основная и заключительная части.		2							
4.39.2	Особенности содержания и структуры подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Связь содержания частей учебно-тренировочного занятия с его общими задачами.		2							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.39.3	Типы учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочные занятия избирательные и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.). Практические занятия как основная форма организации учебно-тренировочных занятий.		2					
4.39.4	Конспект учебно-тренировочного занятия, как форма непосредственной спортивной подготовки к его проведению.				2			
VI	Раздел VI. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней спортивной подготовки велосипедиста	12	32	8	4			
6.45	Тема 45. Организационно-методические особенности этапа отбора и начальной спортивной подготовки велосипедиста	2	8	2		Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	Опрос
6.45.1-6.45.2	Система спортивного отбора, как основная часть общей системы многолетней спортивной подготовки велосипедиста. Понятие об одарённости и способностях.	2		2		Презентация	[10] [11] [12] [13] [14] [16] [17]	
6.45.3	Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Основные этапы спортивного отбора. Основные показатели (критерии спортивного отбора). Общие, инструментальные и специфические средства и методы определения спортивной пригодности.		2			Интерактивная доска	[27] [28] [29] [30] [31]	
6.45.4	Спортивный отбор как непрерывный процесс всей многолетней спортивной подготовки спортсмена на каждом этапе спортивной подготовки. Предварительный спортивный отбор. Промежуточный спортивный отбор. Основной спортивный отбор.		2					
6.45.5-6.45.6	Учёт возрастных особенностей. Оценка состояния здоровья. Учёт морфологических особенностей и оценка уровня физического развития. Учёт проявления мотивации и склонности к занятиям велосипедным спортом. Оценка уровня общей и специальной подготовки.		4					
6.46	Тема 46. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных спортивных учреждениях	4	14	2	2	Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.46.1	Цели, задачи деятельности специализированных спортивных учреждений по велосипедному спорту . Структура, организация, управление. Учебные программы. Контингент занимающихся и педагогические кадры. Структура многолетней спортивной подготовки велосипедиста.	2				Презентация Интерактивная доска	[10] [11] [12] [13] [14]	
6.46.2- 6.46.3	Этапы многолетней спортивной подготовки (предварительной и базовой спортивной подготовки, специализированно-базовой спортивной подготовки, начальной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений). Общая направленность и особенности содержания каждого спортивного этапа. Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации. Содержание, формы и методы воспитательной работы по велосипедному спорту. Возрастные особенности развития двигательных качеств у юных велосипедистов.	2		2			[16] [17] [27] [28] [29] [30] [31]	
6.46.4	Особенности методики обучения и спортивной тренировки с юными велосипедистами.		2					
6.46.5	Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки.				2			
6.46.6- 6.46.7	Проведение учебно-тренировочных занятий с юными велосипедистами.		4					
6.46.8	Методика воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений и умения расслабляться в процессе спортивной тренировки.		2					
6.46.9- 6.46.10	Обучение технике и тактике велосипедного спорта юных велосипедистов. Подбор упражнений для устранения ошибок и недостатков в технике велосипедного спорта		4					
6.46.11	Тестирование подготовленности юных велосипедистов		2					
6.47	Тема 47. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в центре олимпийской подготовки, сборной и национальной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту	4	6	2	2	Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	Опрос
6.47.1	Цель, задачи, организация управления, педагогические кадры, контингент, условия, средства и методы реализации компонентов управления, моделирование, планирование	2				Презентация Интерактивная доска	[10] [11] [12] [13]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.47.2-6.47.3	спортивного отбора, контроль и коррекция. спортивная подготовка велосипедиста в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах по велосипедному спорту Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса. Характеристика основных этапов спортивной подготовки. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, месяцам, недельным циклам и т.д. Медицинский контроль.	2		2			[14] [16] [17]	
6.47.4	Форма работы с сильнейшими велосипедистами, членами национальной и сборных команд. Комплектование учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочные сборы: цели и задачи; сроки проведения.		2					
6.47.5-6.47.6	Документы планирования: учебная программа, годовой план, рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, расписание. Документы учёта работы: журнал учёта, дневники спортсменов и тренеров и др. Календарь спортивных мероприятий. Финансирование.		2		2			
6.47.7	Методическое обеспечение сборных команд по велосипедному спорту. Научно-исследовательская работа и ее помощь тренерам и спортсменам		2					
6.48	Тема 48. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах	2	4	2		Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [6] [10] [11] [12] [13] [14] 16] 17]	Опрос
6.48.1-6.48.2	Организация, управление процессом спортивного совершенствования в спортивных клубах. Выполнение условий контракта. Средства и методы спортивной подготовки. Модельные характеристики. Критерии спортивного отбора в спортивные клубы. Питание и восстановление. Психологическая подготовка. Медицинское обеспечение. Антидопинговый контроль.	2		2				
6.48.3	Планирование процесса спортивной подготовки. Подходы в планировании и подготовке велосипедистов в спортивных клубах.		2					
6.48.4	Финансирование спортивных клубов. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки профессионалов. Прогнозирование спортивных достижений профессиональных гонщиков и команд		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
VII	Раздел VII. Современная система спортивных соревнований по велосипедному спорту	6	20	4	4			
7.49	Тема 49. Планирование и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту	2	6	2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [18] [19] [20]	Отчёт
7.49.1-7.49.2	Система планирования спортивных соревнований одно из важнейших средств дальнейшего повышения мастерства велосипедистов. Планирование частоты участия в гонках и объёма соревновательной деятельности.							
7.49.3	Чемпионат Республики Беларусь, как главное отборочное спортивное соревнование к чемпионату мира и Олимпийским играм. Вариативность системы спортивных соревнований. Индивидуализация системы выступлений каждого высококвалифицированного спортсмена.		2					
7.49.4	Составление календаря спортивных соревнований. Принцип периодизации при составлении календаря спортивных соревнований. Примерное распределение стартов по значимости спортивных соревнований. Примерное распределение стартов в годичном цикле.				2			
7.49.5-7.49.6	Составление положения о спортивных соревнованиях по велосипедному спорту		4					
7.50	Тема 50. Годичное планирование спортивной подготовки в велосипедном спорте. Периоды и этапы спортивной подготовки	2	6	2	2	Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[1] [2] [6] [10] [11] [12] [13] [14] [16] [17]	Опрос
7.50.1-7.50.2	Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных велосипедистов.	2		2				
7.50.3	Методика воспитания специальных физических качеств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Использование этапа зимних спортивных соревнований на треке.		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.50.4	Годичное планирование велосипедистов, выступающих в гонках на треке и на шоссе. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки.				2			
7.50.5	Тестирование уровня функциональной подготовленности велосипедиста в зависимости от периодов спортивной подготовки.		2					
7.50.6	Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах		2					
7.51	Тема 51. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям	2	8			Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	Опрос
7.51.1	Характеристика этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок; контрастность тренировочных требований в показателях объёма и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности.	2				Презентация	[10] [11] [12] [13] [14]	
7.51.2	Варианты этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы.		2			Интерактивная доска	[16] [17] [23] [24]	
7.51.3	Содержание этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям, продолжительность этапа, структура.		2					
7.51.4-7.51.5	Методика непосредственной спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок		4					
VIII	Раздел VIII. Физкультурно-спортивные сооружения в избранном виде спорта (велосипедный спорт) и материально-техническое обеспечение велосипедного спорта	8	22	8				
8.52	Тема 52. Материально-техническое обеспечение велосипедного спорта	2	8	2		Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	Опрос
8.52.1-8.51.2	Понятие о материально-техническом обеспечении занятий велосипедным спортом. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение спортивных тренажёров, спортивного оборудования и спортивного инвентаря для тренировок по велосипедному спорту.	2		2		Презентация	[14] [15] [27] [30]	
						Интерактивная доска		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.51.3-8.51.4	Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма для проведения практических занятий. Практическая организация и применение спортивного оборудования и спортивного инвентаря для занятий по общей физической подготовке; спортивных тренажёров и спортивных устройств для занятий по специальной физической подготовке; велосипедов и запасных частей к велосипедам.		4				[31]	
8.51.5	Практическая организация и применение спортивного оборудования для осуществления педагогического контроля, медицинское оборудование, оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов, оборудование для проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту.		2					
8.51.6	Применение вспомогательного оборудования для оснащения мест хранения велосипедов и спортивного инвентаря		2					
8.53	Тема 53. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта(велосипедный спорт)	2	2	2		Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	Опрос
8.53.1-8.53.2	Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) техническими комиссиями Международного союза велосипедистов (УСИ). Основные размеры, конструктивные особенности: освещённость, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, бани и т.п.). Хозрасчёт и рентабельность, их сущность и способы применения на спортивных сооружениях.	2		2		Презентация Интерактивная доска	[14] [15] [27] [30] [31]	
8.53.3	Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за физкультурно-спортивными сооружениями для занятий избранным видом спорта (велосипедный спор). Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивного сооружения. Практическая организация и проведение работ по подготовке физкультурно-спортивных сооружений, эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	эксплуатации. Меры обеспечения безопасности. Требования к состоянию физкультурно-спортивных сооружений. Правила обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием							
8.54	Тема 54. Классификация велотреков и их конструктивные особенности	2	6	2		Учебно-методический комплекс	[1] [2] [6]	
8.54.1-8.54.2	Категория треков. Классификация велодромов. Уровень спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке. Категории трека, параметры треков, параметры треков для чемпионатов мира и Олимпийских игр.	2		2		Презентация Интерактивная доска	[14] [15] [27] [31]	
8.54.3	Диаграмма трека: подиум для судей, линия основного финиша, линия на 200 м, линия для гонок преследования, «лазурный берег», измерительная линия, спринтерская линия, стайерская линия.		2					
8.54.4	Геометрия трека: форма, длина, ширина, «лазурный берег», зона безопасности, профиль, поверхность. Разметка: продольная разметка, перпендикулярная разметка.		2					
8.54.5	Оборудование: счётчик кругов, система хронометража, стартовые блоки. Освещение трека		2					
8.55	Тема 55. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту	2	6	2		Учебно-методический комплекс	[2] [6] [14]	
8.55.1-8.55.2	Определение понятия «учебно-тренировочный сбор». Разновидности учебно-тренировочных сборов: установочный, оздоровительный. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по велосипедному спорту.	2		2		Презентация Интерактивная доска	[21] [27] [30]	
8.55.3	Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов.		2					
8.55.4	Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание.		2					
8.55.5	Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчёт о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчёт на теоретические и практические занятия. Распорядок дня. Особенности методики тренировок на учебно-тренировочных сборах		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
IX	Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте		6					
9.59 9.59.1	Тема 59. Учебно-исследовательская работа Виды научных работ: реферат, доклад, контрольная работа, депонированная научная работа, курсовая работа, диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы, учебная программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание, патент.		6 2			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[5] [6] [10] [11] [16] [17] [25]	Доклад
9.59.2- 9.59.3	Фундаментальные и прикладные исследования. Требования к оформлению курсовых работ. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстрация и библиографическое описание. Составление тезисов докладов и доклад. Порядок подготовки и защита курсовых работ		4					
X	Раздел X. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки в велосипедном спорте	4	8	2				
10.60 10.60.1	Тема 60. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора в велосипедном спорте Закономерности роста и развития организма юных велосипедистов. Возрастная периодизация. Биологический возраст. Половое созревание и стадии пубертатного периода. Методологические основы спортивного отбора в спорте. Генетические аспекты спортивного отбора. Оценка степени наследственных влияний на развитие моторики. Анатомо-антропологические критерии спортивного отбора. Морфологическая основа спортивного отбора для занятий велосипедным спортом. Физиологические факторы спортивной работоспособности. Медицинские показатели к спортивному отбору для занятий велосипедным спортом. Психологические методики спортивного отбора. Методы для спортивного отбора в участии в предстоящем спортивном соревновании по показателям психической надёжности сенсомоторных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов спортсмена.	2 2	4			Учебно-методический комплекс Презентация Интерактивная доска	[2] [10] [11] [16] [17] [25]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.60.2	<p>Развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика мышечной массы и структурное преобразование мышц. Развитие отдельных групп мышц и особенности топографии силы в возрастном аспекте.</p> <p>Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза. Влияние изменения размеров тела на показатели моторики в онтогенезе. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции у юных спортсменов.</p> <p>Возрастное развитие сенсорных и моторных систем. Возрастные особенности развития нервной системы. Возрастное развитие физиологических систем энергообеспечения: крови, кровообращения, дыхания. Возрастное развитие двигательных функций: силы, быстроты, выносливости.</p>		2					
10.60.3	<p>Методы биохимических исследований в системе спортивного отбора. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора</p>		2					
10.61	Тема 61. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки в велосипедном спорте	2	4	2		Учебно-методический комплекс	[2] [10] [11]	Опрос
10.61.1-10.61.2	Система комплексного контроля за ходом спортивной тренировки. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования. Принципы организации комплексного контроля за спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Этапные, текущие и оперативные обследования велосипедистов. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных. Методы контроля за уровнем психической напряжённости в спортивных тренировках с различной физической нагрузкой.	2		2		Презентация Интерактивная доска	[16] [17] [25]	
10.61.3-10.61.4	Система медико-биологических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности спортсменов. Приёмы снятия или снижения физического или психического утомления после напряжённых тренировочных занятий		4					
	Итого 318 часов	34	238	26	20			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов (СРС) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными её задачами являются:

- развитие профессиональных компетенций;
- формирование готовности к профессиональному самообразованию;
- углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов;
- формирование интереса к познавательной деятельности;
- освоение способов познавательной деятельности;
- стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития творческого отношения к деятельности, развитие гражданской ответственности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы студентов:

- аудиторная СРС (самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя);
- внеаудиторная СРС (собственно самостоятельная работа).

Аудиторная СРС является составной частью учебных занятий. Выбор её содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности студентов, уровнем материальной оснащённости и т.д.

Внеаудиторные виды СРС включают подготовку к аудиторным занятиям, выполнение курсовых работ, подготовку к сдаче зачётов и экзаменов и др. СРС во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеках, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Особым видом внеаудиторной СРС является управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – организованная преподавателем целенаправленная самостоятельная деятельность студентов по системному освоению лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков, способов их получения и предъявления.

УСРС по учебным дисциплинам планируется за счёт часов, предусмотренных графиком учебного процесса, рабочими учебными планами и учебными программами учреждения высшего образования. Решение о переносе части аудиторных часов по учебной дисциплине на УСРС принимается при разработке (внесении дополнений и изменений) учебных программ учреждения высшего образования на соответствующий учебный год.

Процентное соотношение часов УСРС к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателями

новыми образовательными технологиями, в том числе современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др.

В учебной программе учреждения высшего образования дисциплины вводится раздел «УСР». В этот раздел включаются:

а) темы, которые переводятся из общего объёма часов аудиторной работы;

б) перечень и формы заданий, которые выполняются студентами самостоятельно и сроки их выполнения;

в) специальные формы контроля.

Основными формами УСР являются:

– изучение специальной литературы;

– написание тематических докладов, рефератов и т. д.;

– выполнение практических заданий;

– работа в библиотеке, архиве, музее и др.

Формы контроля и оценки промежуточных и итоговых результатов УСР по учебной дисциплине определяются кафедрой. Контроль УСР осуществляется в определённые кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачёт и экзамен) по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроки выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой учреждения высшего образования).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию ловкости велосипедиста.

2. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию гибкости велосипедиста.

3. Составление комплекса упражнений, направленного на обучение (совершенствование) технике велосипедного спорта в гонках на шоссе.

4. Составление комплекса упражнений, направленного на обучение (совершенствование) технике велосипедного спорта в гонках на треке.

5. Написание реферата на тему «Техника и методика обучения технике велосипедного спорта в гонках на шоссе».

6. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для велосипедистов различного возраста и квалификации (по заданию преподавателя).

7. Составление комплекса упражнений, направленного на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках на шоссе (по заданию преподавателя).

8. Написание реферата на тему «Особенности тактической подготовки велосипедиста в гонках на шоссе».

9. Составить комплекс упражнений (графически), направленный на обучение (совершенствование) групповым тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя).

10. Написание реферата на тему «Средства и методы физической подготовки велосипедиста».

11. Написание реферата на тему «Особенности применения средств и методов общей и специальной физической подготовки велосипедиста в различные периоды спортивной тренировки».

12. Написание реферата на тему «Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке велосипедиста различного возраста и квалификации».

13. Написание реферата на тему «Особенности технической подготовки велосипедиста в гонках на треке».

14. Написание реферата на тему «Содержание технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки велосипедиста в гонках на треке».

15. Написание реферата на тему «Особенности тактической подготовки велосипедиста в различные периоды спортивной тренировки».

16. Написание реферата на тему «Содержание тактической подготовки на различных этапах спортивной подготовки велосипедиста».

17. Написание реферата на тему «Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки велосипедиста».

18. Составление плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия для велосипедистов группы начальной подготовки.

19. Составление плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия для велосипедистов учебно-тренировочной группы.

20. Составление плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия для велосипедистов группы спортивного совершенствования.

21. Анализ и статистическая обработка результатов проведенного научного исследования в рамках написания курсовой работы.

22. Написание реферата на тему «Требования к спортивной экипировке велосипедиста».

23. Написание реферата на тему «Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт)».

24. Написание реферата на тему «Медико-биологический контроль и динамика функционального состояния организма велосипедистов различного возраста и квалификации в различные периоды спортивной подготовки».

25. Написание реферата «Психодиагностика спортивных способностей по показателям свойств нервных процессов, сенсомоторных реакций, сенсомоторной координации, оперативного мышления».

26. Написание реферата на тему «Система комплексного контроля учебно-тренировочного процесса велосипедистов».

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа выполняется с целью приобщения студента к научно-исследовательской работе, формирования у него умений пользоваться научно-методической литературой, анализа и обобщения передового педагогического опыта, ведения экспериментальных исследований, защиты выдвинутых положений, разработки рекомендаций для их внедрения в практику работы тренера по велосипедному спорту .

Курсовая работа представляется в печатном виде (до 50 страниц), защита ее основных положений осуществляется в форме доклада в 7-м семестре. Количество часов на выполнение – 40.

Темой курсовой работы может быть любой актуальный для теории и практики велосипедного спорта вопрос.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Велосипедный спорт в системе физического воспитания.
2. История развития велосипедного спорта.
3. Велосипедный спорт на чемпионатах мира и Европы.
4. Велосипедный спорт на Олимпийских играх.
5. Развитие и современное состояние велосипедного спорта в Республике Беларусь.
6. Развитие велосипедного спорта в странах ближнего и дальнего зарубежья.
7. Эволюция велосипеда и его влияние на развитие техники и тактики велосипедного спорта.
8. Интерпретация современных правил велосипедного спорта и методика судейства.
9. Система спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе, их классификация и методика проведения.
10. Особенности планирования соревнований по велосипедному спорту на различных этапах тренировочного и соревновательного цикла.
11. Организация и методика проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту.
12. Быстрота в системе физической подготовки велосипедиста.
13. Силовые способности в системе физической подготовки велосипедиста.
14. Гибкость в системе физической подготовки велосипедиста.
15. Ловкость в системе физической подготовки велосипедиста.
16. Скоростно-силовые способности в системе физической подготовки велосипедиста.
17. Особенности общей и специальной физической подготовки в велосипедном спорте.
18. Особенности физической подготовки велосипедистов в зависимости от их специализации.

19. Общая характеристика методики обучения в велосипедном спорте.
20. Основы спортивной тактики в велосипедном спорте.
21. Психологическая подготовка велосипедиста.
22. Медико-биологические и психологические основы юношеского спорта.
23. Медико-биологические особенности женского спорта.
24. Медико-биологический и психологический контроль эффективности спортивной тренировки.
25. Методы (методики) исследования, используемые в велосипедном спорте.
26. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки велосипедиста.
27. Классификация основных средств спортивной тренировки и методов их применения.
28. Особенности (система) тренировочных и соревновательных нагрузок в велосипедном спорте.
29. Средства и методы повышения спортивной работоспособности на различных этапах тренировочного цикла.
30. Педагогическая оценка тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте.
31. Прогнозирование спортивных результатов в велосипедном спорте.
32. Моделирование спортивной деятельности в велосипедном спорте.
33. Основы теории и методики отбора для занятий велосипедным спортом.
34. Особенности физической, технической, тактической и интегральной подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
35. Организация и методика многолетней подготовки велосипедистов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР по велосипедным видам спорта.
36. Особенности организации работы со сборными командами.
37. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов на различных этапах подготовки.
38. Планирование тренировочной нагрузки велосипедиста в подготовительном периоде.
39. Планирование тренировочной нагрузки велосипедиста в соревновательном периоде.
40. Построение микроциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
41. Построение мезоциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
42. Построение макроциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
43. Педагогические и физиологические последствия применения допинга в велосипедном спорте.
44. Биомеханические особенности соревновательной деятельности велосипедиста.
45. Физиологические особенности соревновательной деятельности велосипедиста.
46. Средства восстановления работоспособности велосипедиста.

47. Средства повышения спортивной работоспособности велосипедиста.
48. Оздоровительное значение велосипедного спорта.
49. Методы и средства спортивного контроля за техникой выполнения соревновательных действий велосипедиста.
50. Методика тактической подготовки велосипедиста.
51. Методика психологической подготовки велосипедиста.
52. Методика технической подготовки велосипедиста.
53. Методика физической подготовки велосипедиста.
54. Анализ спортивной подготовки национальных команд республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке.
55. Использование велотренажеров и специальных тренажёров для воспитания физических качеств велосипедиста.
56. Воспитание специальных физических качеств велосипедиста .
57. Организация и методика проведение велопоходов.
- 58 .Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Примерная тематика контрольных заданий для студентов I курса

1. Характеристика сильнейших белорусских велосипедистов в дореволюционной России и их участие в международных спортивных соревнованиях.
2. Периоды развития велосипедного спорта.
3. Перспективы дальнейшего развития велосипедного спорта в Республике Беларусь и мире.
4. Специфика соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах велосипедного спорта, особенности организации и проведения этих состязаний.
5. Итоги летних Олимпийских игр и чемпионатов мира по велосипедному спорту. Сильнейшие в мире державы современности, развивающие велосипедный спорт.
6. Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.
7. Разработка плана тактической подготовки.
8. Овладение практическими элементами тактики в велосипедном спорте.
9. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований.
10. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.
11. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований.
12. Используя протоколы соревнований необходимо проанализировать динамику прохождения дистанции индивидуальной гонки на время у различных гонщиков.
13. Подбор посадки велосипедиста для различных дисциплин в велосипедном спорте.
14. Ознакомление с технологией обучения базовым видам техники в ВМХ-спорте на практических занятиях.
15. Ознакомление с технологией обучения базовым элементам техники езды в шоссейных гонках: техника старта с места и с хода, езда по ровной местности, езда за ведущим, езда на подъёмах, езда на спусках, прохождение поворотов, преодоление препятствий, рывок, техника разворота для езды в обратном направлении, езда в команде, езда в группе. Индивидуальная гонка на время на практических занятиях.
16. Демонстрация технических приёмов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.
17. Этапы, методы и принципы обучения технике передвижения на велосипеде.

18. Общая характеристика первого, второго и третьего этапов обучения.
19. Овладение навыками выбора местности и подготовки мест занятий на разных этапах обучения.
20. Причины травм и меры обеспечения безопасности велосипедистов, занимающихся в естественных природных условиях.
21. Структура урока занятия по велосипедному спорту.
22. Подготовка к проведению части урока, занятия и затем урока, занятия в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.
23. Основные разделы правил спортивных соревнований по велосипедному спорту.
24. Документы планирования и проведения спортивных соревнований.
25. Овладение методикой разработки календаря спортивных соревнований, оформление заявок и карточек участников.
26. Усвоить требования к оформлению протоколов старта, финиша, результатов спортивных соревнований.
27. Выполнить практические задания по определению результатов спортивных соревнований на треке:
 - а) гит на 1 км, 500 м и 200 м;
 - б) спринт;
 - в) командная гонка преследования;
 - г) индивидуальная гонка преследования;
 - д) групповая гонка по очкам;
 - е) кейрин;
 - ж) командный спринт;
 - з) мэдисон;
 - и) скрэтч;
 - м) гонка с выбыванием;
 - н) шестидневные гонки;
 - о) омниум;
 - п) гонки на установление рекордов.
28. Защитить отчёты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.
29. Ознакомление с компьютерной технологией подсчёта результатов спортивных соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.
30. Подготовка велосипедиста к различным видам гонок. Овладение навыками выбора велосипедных шин с учётом качества поверхности соревновательной дистанции и для различных погодных условий.

Примерная тематика контрольных заданий для студентов II курса

1. Эффективность занятий с использованием велосипеда, как национальным средством укрепления здоровья .
2. Внеклассная, внешкольная, секционная работа с использованием велосипеда.

3. Условия организации и содержание работы самодеятельных клубов велосипедистов – любителей старшего возраста.

4. Использование занятий на велосипеде в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

5. Разработка комплекса простейших упражнений на велосипеде.

6. Подготовка планов-конспектов к проведению занятий с использованием велосипеда для групп начальной подготовки.

7. Подготовка планов-конспектов к проведению занятий с использованием велосипеда для студентов различных отделений.

8. Разработка примерной программы оздоровительных занятий с использованием велосипеда для населения старшего возраста.

9. Овладение специфическими методическими приёмами подготовки мест занятий, их организации и проведения, дозирования специальной нагрузки для инвалидов с учётом характера заболеваний.

10. Деятельность государственных, общественных, общественно-государственных органов управления в сфере велосипедного спорта, их взаимодействие с международными спортивными организациями.

11. Источники финансового обеспечения велосипедного спорта, как олимпийского вида спорта и национального средства оздоровления всех групп населения.

12. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в ходе спортивных соревнований по велосипедному спорту на треке.

13. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в ходе спортивных соревнований по велосипедному спорту на шоссе.

14. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в ходе спортивных соревнований по пересечённой местности.

15. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в ходе спортивных соревнований по ВМХ-спорту.

16. Составить перечень задач, которые должен включать в себя тактический план ведения гонки по очкам или парной гонки.

17. Выявить особенности тактики ведения гонки по очкам на «коротких» треках.

18. Охарактеризовать технико-тактические особенности выполнения смены в парной гонке.

19. Провести регистрацию скорости передвижения гонщика (команды) по дистанции в гонке преследования и построить график (спидограмму) и вычислить линейное отклонение скорости на отрезках дистанции от среднестанционной.

20. Что понимается под «тактикой рекорда» и «тактикой победы» в гонках преследования.

21. Какова структура взаимодействия гонщиков на финише командной гонки преследования.

22. Охарактеризовать тактику финиширования с первой позиции в спринтерской гонке.

23. Какое влияние на тактику гонщика спринтера оказывает геометрия трека и погодные условия. Назвать критерии оптимальности тактики гита на 200 м с хода.

24. Ознакомление с технологией обучения базовых элементов техники езды по пересечённой местности. Демонстрация технических приёмов. Объяснение. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

25. Ознакомление с технологией обучения базовых элементов техники езды по треку. Демонстрация технических приёмов. Объяснение. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

26. Овладение методическими приёмами закрепления техники велосипедиста, подготовка к проведению и педагогическому анализу соответствующего зачётного занятия.

27. Характерные особенности организации, проведения и подведения итогов подвижных игр с использованием велосипеда к самостоятельному проведению игрового занятия.

28. Принципы разработки квалификационных нормативов по велосипедному спорту.

29. Подготовка к практике организации и судейства простейших зачётно-нормативных соревнований по велосипедному спорту, анализ выполнения функциональных обязанностей, их соответствие «Правилам».

30. Оборудование велосипедных баз. Технические характеристики. Примерный штат обслуживающего персонала велосипедной базы.

Примерная тематика контрольных заданий для студентов III курса

1. Техническое самосовершенствование при передвижении на велосипеде.
2. Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники велосипедиста-гонщика.
3. Расчётно-графический анализ техники велосипедиста-гонщика международного класса.
4. Методические приёмы технической подготовки на третьем этапе обучения.
5. Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости передвижения на велосипеде при вариативности передач и частоты педалирования.
6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по ВМХ-спорту.
7. Овладение методикой технического обслуживания и ремонта следующих узлов и деталей велосипеда: рама, передняя вилка, руль, колеса, седло, каретка, педали, тормоза.

8. Овладение методикой технического обслуживания и ремонта следующих узлов и деталей велосипеда: переключатели передач, трещотка, цепной привод, велосипедные шины.
9. Основные закономерности построения спортивной тренировки.
10. Единство педагогических и биологических основ содержания спортивной тренировки, их органическая взаимосвязь.
11. Признаки систематизации упражнений, используемые в подготовке велосипедиста-гонщика.
12. Классификационные группы упражнений: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.
13. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.
14. Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.
15. Характеристика методов тренировки, их преимущественная направленность воздействий на организм.
16. Специфика проведения различных методов спортивной тренировки.
17. Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.
18. Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки велосипедиста.
19. Овладение методикой анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам, распределение нагрузки по зонам интенсивности.
20. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.
21. Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.
22. Оперативный, текущий и этапный виды контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.
23. Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.
24. Назначение и содержание спортивного дневника, как основы учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов.
25. Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.
26. Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте.
27. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика.
28. Основные направления прикладных научных исследований в велосипедном спорте.
29. Традиционная схема курсовой работы, требования к содержанию каждого раздела.
30. Последовательность выполнения курсовой работы, подготовка к защите.

Примерная тематика контрольных заданий для студентов IV курса

1. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на велосипеде.
2. Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.
3. Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования велосипедных треков и соревновательных трасс.
4. Выполнение заданию по овладению методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов и проигрыша лидеру по ходу соревнований с интервальным стартом.
5. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
6. Овладение навыками организации, проведения и судейства спортивных соревнований по велосипедному спорту в дисциплине велосипедного кросса и велотриала.
7. Выполнение практических заданий по тестированию упругих свойств основных узлов и деталей велосипеда, разработка рекомендаций по их эксплуатации с учётом весоростовых данных велосипедиста.
8. Ознакомление с оборудованием закрытого и открытого велосипедного трека, открытого и закрытого велодрома для ВМХ, стационарной шоссейной трассы, трассы для велокросса, закрытых и открытых велопарков для велотриала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
9. Этапы многолетней спортивной подготовки велосипедиста в спортивных школах.
10. Критерии оценки деятельности спортивных школ по этапам многолетней подготовки.
11. Возрастные закономерности биологического развития, как основа построения многолетней спортивной подготовки велосипедиста.
12. Генетическая предрасположенность к занятиям велосипедным спортом.
13. Фазы биологического развития в процессе многолетней спортивной подготовки велосипедиста.
14. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юного велосипедиста.
15. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств велосипедиста.
16. Вариативность возрастного развития двигательных функций – основа овладения техникой передвижения на велосипеде.
17. Методика коррекции физической нагрузки велосипедистки с учётом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.

18. Динамика соотношения средств и методов спортивной тренировки в процессе многолетней спортивной подготовки.
19. Виды спортивной подготовки велосипедиста: физическая, техническая, тактическая, психологическая.
20. Воспитательная работа в процессе многолетней спортивной подготовки.
21. Общая характеристика видов планирования спортивной тренировки: оперативное, текущее, перспективное.
22. Овладение навыками оперативного, текущего, перспективного планирования спортивной тренировки велосипедиста на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней спортивной тренировки.
23. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней тренировки.
24. Требования к выпускной квалификационной работе и методика её выполнения.
25. Наиболее распространённые причины дисквалификации велосипедиста, приёмы профилактики.
26. Овладение компьютерной программой тестового контроля знаний «Правил соревнований по велосипедному спорту» с целью повышения судейской квалификации.
27. Выполнение проблемных практических заданий по формированию команды, оценке перспективности велосипедиста, прогнозированию спортивных достижений.
28. Факторы, определяющие тенденции роста спортивных результатов в велосипедном спорте.
29. Принципы эксплуатации электронно-компьютерного оборудования спортивных соревнований.
30. Овладение навыками организации и судейства спортивных соревнований 1-й категории и международных.
31. Углубленная ориентация тренировки квалифицированных велосипедиста на функционально-двигательные показатели основной соревновательной деятельности.
32. Овладение навыками подбора тренировочных трасс, профиль которых максимально приближен к профильным характеристикам основных стартов.
33. Основные направления повышения эффективности спортивной тренировки велосипедиста высокого класса.
34. Овладение методическими приёмами практической реализации специфики тренировки велосипедиста на заключительном этапе спортивной подготовки к высшим спортивным достижениям.
35. Дополнительные средства повышения и восстановления работоспособности велосипедиста.
36. Модельные характеристики функциональных возможностей квалифицированных велосипедиста.

37. Разработка оперативных, текущих и перспективных тренировочных планов для велосипедиста на заключительном этапе спортивной подготовки.

38. Основные направления профессионально-педагогической деятельности тренера по велосипедному спорту.

39. Овладение навыками разработки индивидуального календаря спортивных соревнований для велосипедиста, готовящегося к чемпионату мира или Олимпиаде.

40. Актуальные проблемы современного велосипедного спорта, как олимпийского вида спорта.

41. Подготовка выпускной квалификационной работы к апробации и Государственной аттестации.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Индивидуальные гонки на время.

1. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные индивидуальные гонки на время на чемпионатах мира и Олимпийских играх среди мужчин в категории «элита»?

а. 40-50 км.

б. 30-40 км.

в. 20-30 км.

2. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные индивидуальные гонки на время на чемпионатах мира и Олимпийских играх среди мужчин в категории «до 23 лет»?

а. 40-50 км.

б. 30-40 км.

в. 20-30 км.

3. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные индивидуальные гонки на время на чемпионатах мира и Олимпийских играх среди мужчин в категории «юниоры»?

а. 40-50 км.

б. 30-40 км.

в. 20-30 км.

4. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные индивидуальные гонки на время на чемпионатах мира и Олимпийских играх среди женщин в категории «элита»?

а. 5-10 км.

б. 10-15 км.

в. 20-30 км.

5. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные индивидуальные гонки на время на чемпионатах мира и Олимпийских играх среди женщин в категории «юниорки»?

а. 5-10 км.

б. 10-15 км.

в. 20-30 км.

6. На какую максимальную дистанцию проводятся индивидуальные гонки на время при проведении спортивных соревнований на шоссе среди мужчин в категории «элита», кроме чемпионатов мира и Олимпийских игр?

а. 30 км.

б. 40 км.

в. 80 км.

7. На какую максимальную дистанцию проводятся индивидуальные гонки на время при проведении спортивных соревнований на шоссе среди мужчин в категории «до 23 лет», кроме чемпионатов мира и Олимпийских игр?

- а. 30 км.
- б. 40 км.
- в. 80 км.

8. На какую максимальную дистанцию проводятся индивидуальные гонки на время при проведении соревнований на шоссе среди мужчин в категории «юниоры», кроме чемпионатов мира и Олимпийских игр?

- а. 30 км.
- б. 40 км.
- в. 80 км.

9. На какую максимальную дистанцию проводятся индивидуальные гонки на время при проведении спортивных соревнований на шоссе среди женщин в категории «элита», кроме чемпионатов мира и Олимпийских игр?

- а. 15 км.
- б. 30 км.
- в. 40 км.

10. На какую максимальную дистанцию проводятся индивидуальные гонки на время при проведении спортивных соревнований на шоссе среди женщин в категории «юниорки», кроме чемпионатов мира и Олимпийских игр?

- а. 15 км.
- б. 30 км.
- в. 40 км.

11. Через какое количество километров должно указываться на трассе пройденное гонщиками расстояние при проведении шоссейной индивидуальной гонки на время?

- а. Как минимум, через каждые 9 км дистанции.
- б. Как минимум, через каждые 7 км дистанции.
- в. Как минимум, через каждые 5 км дистанции.

12. Через какое количество километров должно указываться на трассе пройденное гонщиками расстояние при проведении шоссейной индивидуальной гонки на время, если гонка проводится при подъёме в гору?

- а. Через 1 км дистанции.
- б. Через 2 км дистанции.
- в. Через 3 км дистанции.

13. На каком расстоянии от стартовой зоны организатор должен предусмотреть место (круг) для разминки участников шоссейной индивидуальной гонки на время?

- а. На расстоянии не менее 600 метров.
- б. На расстоянии не менее 700 метров.
- в. На расстоянии не менее 800 метров.

14. Кто из официальных лиц определяет порядок старта при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Организатор соревнований в соответствии с объективными критериями, приведёнными в программе - техническом справочнике по гонке.

б. Технический делегат UCI в соответствии с объективными критериями, приведёнными в программе - техническом справочнике по гонки.
в. Все перечисленные.

15. С каким интервалом времени должны стартовать гонщики при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Гонщики должны стартовать с одинаковым интервалом.

б. Гонщики, имеющие чётные номера, стартуют с интервалом 30 сек, а гонщики имеющие нечётные номера стартуют с интервалом 1 мин.

в. Гонщики, имеющие чётные номера, стартуют с интервалом 1 мин, а гонщики имеющие нечётные номера стартуют с интервалом 2 мин.

16. Для каких гонщиков может быть увеличен стартовый интервал времени при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Для гонщиков стартующих первыми.

б. Для гонщиков стартующих последними.

в. Для гонщиков опоздавших по уважительной причине на старт.

17. Какой руководящий орган в сфере велосипедного спорта определяет порядок старта на чемпионатах мира и Олимпийских играх при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. UCI.

б. UEC.

в. Все перечисленные.

18. За какой промежуток времени все гонщики должны выходить к месту старта для проверки вместе со своими велосипедами при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Не позднее, чем за 5 минут до старта.

б. Не позднее, чем за 10 минут до старта.

в. Не позднее, чем за 15 минут до старта.

19. Каким образом осуществляется старт гонщика при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время, в случае отсутствия электронной полосы?

а. Старт гонщика в гонке осуществляется с места, гонщик, удерживается судьёй на старте в неподвижном положении, который в момент старта отпускает гонщика без толчка.

б. Старт гонщика в гонке осуществляется с места при помощи стартовой машины.

в. Старт гонщика в гонке осуществляется с хода.

20. Какое расстояние должно быть между точкой контакта шины переднего колеса велосипеда и электронной полосой, если время старта регистрируется с помощью электронной системы при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. 5 см.

б. 10 см.

в. 15 см.

21. Кто из официальных лиц даёт старт при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

- а. Организатор гонки.
- б. Технический делегат гонки.
- в. Комиссар-хронометрист.

22. Каким образом ведётся хронометраж гонщика опоздавшего на старт при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Время каждого гонщика, опоздавшего на старт, отсчитывается от времени его старта по расписанию.

б. Время каждого гонщика, опоздавшего на старт, отсчитывается от фактического времени его старта.

в. Время каждого гонщика, опоздавшего на старт, отсчитывается от фактического времени его старта с учётом штрафных 5 минут.

23. Каким образом регистрируется старт при контакте шины переднего колеса с электронной хронометражной лентой, закреплённой на стартовой линии, если гонщик стартовал до окончания обратного отсчёта или в последующие 5 секунд шоссейной индивидуальной гонки на время?

- а. Время гонщика берётся по ручному хронометру.
- б. Время фиксируется с момента контакта с электронной лентой.
- в. Все перечисленные.

24. Каким образом регистрируется старт при контакте шины переднего колеса с электронной хронометражной лентой, закреплённой на стартовой линии, если гонщик стартовал до окончания обратного отсчёта или в последующие 5 секунд шоссейной индивидуальной гонки на время?

- а. Время гонщика берётся по ручному хронометру.
- б. Время фиксируется с момента контакта с электронной лентой.
- в. Все перечисленные.

25. Может ли гонщик лидировать - «сидеть на колесе» у гонщика, которого он догнал при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

- а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не может в гонках любого класса.

26. На каком расстоянии при обгоне должен держаться гонщик, которого обгоняют, от гонщика, который его догнал при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

- а. Не менее 2 метров.
- б. Не менее 1,5 метров.
- в. Не менее 1 метра.

27. На каком расстоянии при обгоне через 1 км дистанции должен держаться гонщик от идущего впереди гонщика при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

- а. Не менее 15 метров.
- б. Не менее 20 метров.

в. Не менее 25 метров.

28. Могут ли гонщики при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время оказывать помощь друг другу?

а. Не могут, за исключением гонок класса «Протур» UCI.

б. Не могут, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».

в. Не могут в гонках любого класса.

29. На каком расстоянии за гонщиком должна следовать машина сопровождения при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Не менее 10 метров.

б. Не менее 8 метров.

в. Не менее 5 метров.

30. Может ли машина сопровождения обгонять гонщика или ехать рядом с ним при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.

б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».

в. Не может в гонках любого класса.

31. Каким образом будет оказана техническая помощь в случае прокола или поломки велосипеда при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Техническая помощь может оказываться только после того, как гонщик сойдёт с велосипеда.

б. Техническая помощь может оказываться на ходу, если позволяют технические возможности.

в. Все перечисленные.

32. Сколько метров должна составлять дистанция между двумя гонщиками при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время, чтобы машина сопровождения гонщика, которого догоняет другой гонщик, уступила дорогу машине сопровождения другого гонщика и следовала за ней?

а. Когда дистанция между этими гонщиками составляет менее 200 метров.

б. Когда дистанция между этими гонщиками составляет менее 150 метров.

в. Когда дистанция между этими гонщиками составляет менее 100 метров.

33. В каком случае машина сопровождения гонщика, догоняющего другого участника, не должна занимать позицию при обгоне между двумя гонщиками при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Если расстояние между ними составляет менее 50 метров.

б. Если расстояние между ними составляет менее 60 метров.

в. Если расстояние между ними составляет менее 70 метров.

34. Какие запасные части может иметь с собой мотоциклист, если оказание технической помощи с мотоцикла разрешено при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Запасные колеса.

б. Запасной велосипед.

в. Все перечисленные.

35. В каком случае должна быть пересмотрена классификация при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Если гонщик был дисквалифицирован после утверждения результатов гонки.

б. Если гонщик был дисквалифицирован до утверждения результатов гонки.

в. Если гонщик был дисквалифицирован во время утверждения результатов гонки.

36. Для какого количества гонщиков должна быть пересмотрена классификация, если гонщик был дисквалифицирован после утверждения результатов при проведении шоссейных индивидуальных гонок на время?

а. Классификация должна быть пересмотрена для первых 15 мест.

б. Классификация должна быть пересмотрена для первых 20 мест.

в. Классификация должна быть пересмотрена для первых 25 мест.

Командные гонки на время.

1. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные командные гонки на время на среди мужчин в категории «элита»?

а. 100 км.

б. 80 км.

в. 70 км.

2. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные командные гонки на время среди мужчин в категории «до 23 лет»?

а. 100 км.

б. 80 км.

в. 70 км.

3. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные командные гонки на время среди мужчин в категории «юниоры»?

а. 100 км.

б. 80 км.

в. 70 км.

4. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные командные гонки на время среди женщин в категории «элита»?

а. 20 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

5. На какую максимальную дистанцию проводятся шоссейные командные гонки на время среди женщин в категории «юниорки»?

а. 20 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

6. Сколько гонщиков может быть в команде при проведении шоссейных командных гонок на время?

- a. Не менее 2 и не более 14.
 - б. Не менее 2 и не более 12.
 - в. Не менее 2 и не более 10.
7. Через какое количество километров должно указываться на трассе пройденное гонщиками расстояние при проведении шоссейной командной гонки на время?
- a. Как минимум, через каждые 3 км дистанции.
 - б. Как минимум, через каждые 5 км дистанции.
 - в. Как минимум, через каждые 10 км дистанции.
8. Через какое количество километров должно указываться на трассе пройденное гонщиками расстояние при проведении шоссейной командной гонки на время, если гонка проводится при подъёме в гору?
- a. Через 1 км дистанции.
 - б. Через 2 км дистанции.
 - в. Через 3 км дистанции.
9. На каком расстоянии от стартовой зоны организатор должен предусмотреть место (круг) для разминки участников шоссейной командной гонки на время?
- a. На расстоянии не менее 600 метров.
 - б. На расстоянии не менее 700 метров.
 - в. На расстоянии не менее 800 метров.
10. Каким специальным знаком должен быть отмечен последний километр дистанции при проведении шоссейной командной гонки на время?
- a. Последний километр дистанции должен быть отмечен треугольником жёлтого цвета.
 - б. Последний километр дистанции должен быть отмечен треугольником красного цвета.
 - в. Последний километр дистанции должен быть отмечен треугольником синего цвета.
11. Кто из официальных лиц определяет порядок старта команд при проведении шоссейных командных гонок на время?
- a. Организатор соревнований в соответствии с объективными критериями, приведёнными в программе - техническом справочнике по гонки.
 - б. Технический делегат UCI в соответствии с объективными критериями, приведёнными в программе - техническом справочнике по гонки.
 - в. Все перечисленные.
12. С каким интервалом времени должны стартовать команды при проведении шоссейных командных гонок на время?
- a. Команды должны стартовать с одинаковым интервалом.
 - б. Команды, имеющие чётные номера, стартуют с интервалом 30 сек, а гонщики, имеющие нечётные номера стартуют с интервалом 1 мин.
 - в. Команды, имеющие чётные номера, стартуют с интервалом 1 мин, а гонщики, имеющие нечётные номера стартуют с интервалом 2 мин.

13. За какой промежуток времени все гонщики команд должны выходить к месту старта для проверки вместе со своими велосипедами при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не позднее, чем за 5 минут до старта.
- б. Не позднее, чем за 10 минут до старта.
- в. Не позднее, чем за 15 минут до старта.

14. Каким образом ведётся хронометраж команды опоздавшей на старт при проведении шоссейных командных гонок на время?

а. Время команды, опоздавшей на старт, отсчитывается от времени старта указанного в протоколе.

б. Время команды, опоздавшей на старт, отсчитывается от фактического времени старта.

в. Время команды, опоздавшей на старт, отсчитывается от фактического времени старта с учётом штрафных 5 минут.

15. Какое решение примет судейская коллегия в случае, если гонщик команды опоздал на старт при проведении шоссейных командных гонок на время?

а. Команда может подождать его или стартовать без опоздавшего участника.

б. Опоздавший участник может стартовать индивидуально, при этом его время будет отсчитываться от времени старта по расписанию.

в. Все перечисленные.

16. Каким образом осуществляется старт команды при проведении шоссейных командных гонок на время?

а. Старт команды в гонке осуществляется с места, команда, удерживается судьями на старте в неподвижном положении, которые в момент старта отпускает команду без толчка.

б. Старт команды в гонке осуществляется с места при помощи стартовой машины.

в. Старт команды в гонке осуществляется с хода.

17. По какому гонщику, пересекающему линию финиша, регистрируется время прохождения дистанции командой при проведении шоссейных командных гонок на время?

а. По первому гонщику.

б. По последнему гонщику.

в. Специальный регламент гонки определяет, по какому гонщику.

18. По какой гонщице, пересекающей линию финиша, регистрируется время прохождения дистанции командой на соревнованиях проводимых в рамках Кубка мира при проведении шоссейных командных гонок на время среди женщин категории «элита»?

а. По второму участнику команды, пересекающему линию финиша.

б. По четвёртому участнику команды, пересекающему линию финиша.

в. По третьему участнику команды, пересекающему линию финиша.

19. Может ли команда лидировать - «сидеть на колесе» у команды, которую догнали при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не может в гонках любого класса.

20. На каком расстоянии при обгоне должна держаться команда, которую обгоняют, от команды, которая её догнала при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не менее 2 метров.
- б. Не менее 1,5 метров.
- в. Не менее 1 метра.

21. На каком расстоянии при обгоне через 1 км дистанции должна держаться команда от идущей впереди команды при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не менее 15 метров.
- б. Не менее 20 метров.
- в. Не менее 25 метров.

22. Могут ли гонщики при проведении шоссейных командных гонок на время оказывать помощь друг другу?

- а. Не могут, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не могут, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не могут в гонках любого класса.

23. Допускается ли передача питания, напитков, предоставление оборудования, колес или велосипедов между гонщиками одной и той же команды при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Допускается, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Допускается, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Допускается в гонках любого класса.

24. Может ли отставший от команды гонщик присоединиться к догнавшей его команде, и получать от неё или оказывать ей какую либо помощь при проведении шоссейных командных гонок на время?

а. Отставший гонщик не может присоединиться к догнавшей его команде, и не имеет права получать от неё или оказывать ей какую либо помощь.

б. Отставший гонщик может присоединиться к догнавшей его команде, но не имеет права получать от неё или оказывать ей какую либо помощь.

в. Отставший гонщик может присоединиться к догнавшей его команде, и имеет права получать от неё или оказывать ей какую либо помощь.

25. На каком расстоянии за последним гонщиком команды должна следовать машина сопровождения при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не менее 10 метров.
- б. Не менее 8 метров.
- в. Не менее 5 метров.

26. Может ли машина сопровождения обгонять последнего гонщика команды или ехать рядом с ним при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не может в гонках любого класса.

27. Каким образом будет оказана техническая помощь в случае прокола или поломки велосипеда при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Техническая помощь может оказываться только после того, как гонщик сойдёт с велосипеда.
- б. Техническая помощь может оказываться на ходу, если позволяют технические возможности.
- в. Все перечисленные.

28. На каком расстоянии машина сопровождения гонщика, не должна занимать позицию между командой и любым гонщиком (гонщиками) при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Если расстояние между ними составляет менее 50 метров.
- б. Если расстояние между ними составляет менее 60 метров.
- в. Если расстояние между ними составляет менее 70 метров.

29. Могут ли отставшие гонщики следовать во время гонки за машинами сопровождения, защищая себя от ветра при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не могут, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не могут, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не могут в гонках любого класса.

30. Сколько метров должна составлять дистанция между двумя командами при проведении шоссейных командных гонок на время, чтобы машина сопровождения команды, которую догоняет другая команда, уступила дорогу машине сопровождения другой команды и следовала за ней?

- а. Когда дистанция между этими командами составляет менее 200 метров.
- б. Когда дистанция между этими командами составляет менее 150 метров.
- в. Когда дистанция между этими командами составляет менее 100 метров.

31. В каком случае машина сопровождения команды, догоняющая другую команду, не должна занимать при обгоне позицию между двумя командами при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Если расстояние между ними составляет менее 50 метров.
- б. Если расстояние между ними составляет менее 60 метров.
- в. Если расстояние между ними составляет менее 70 метров.

32. Какие запасные части может иметь с собой мотоциклист, если оказание технической помощи с мотоцикла разрешено при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Запасные колеса.
- б. Запасной велосипед.
- в. Все перечисленные.

33. Может ли команда продолжать гонку, в случае дисквалификации одного из участников этой команды при проведении шоссейных командных гонок на время?

- а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Если гонщик дисквалифицирован, его команда также подлежит дисквалификации.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Многодневные гонки.

1. В течение, какого времени проводятся многодневные гонки на шоссе?
 - а. Как минимум, в течение двух дней с классификацией по общему времени.
 - б. Как минимум, в течение двух дней, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
 - в. Все перечисленные.
2. За какой промежуток времени до начала спортивных соревнований организатор должен опубликовать список профессиональных континентальных команд, участвующих в многодневной гонке на шоссе?
 - а. За 30 дней.
 - б. За 45 дней.
 - в. За 60 дней.
3. При каких условиях в многодневную гонку на шоссе может быть включён пролог среди женщин категории «элита» и «юниорки»?
 - а. Дистанция пролога не должна превышать 8 км.
 - б. Дистанция пролога не должна превышать 10 км.
 - в. Дистанция пролога не должна превышать 12 км.
4. При каких условиях в многодневную гонку на шоссе может быть включён пролог среди мужчин категории «юниоры»?
 - а. Дистанция пролога не должна превышать 8 км.
 - б. Дистанция пролога не должна превышать 6 км.
 - в. Дистанция пролога не должна превышать 4 км.
5. В какой форме должен быть организован пролог многодневной гонки на шоссе?
 - а. Как командная гонка на время.
 - б. Как индивидуальная гонка на время.
 - в. Как критериум.
6. Какой интервал времени должен быть между стартом двух участников пролога в многодневной гонке на шоссе при условии, если в ней принимает участие более 60 человек?
 - а. Не должен превышать три минуты.
 - б. Не должен превышать одну минуту.
 - в. Не должен превышать две минуты.
7. Может ли участник, упавший во время пролога многодневной гонки на шоссе или сошедший с дистанции допущен к старту на следующий день?
 - а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
 - б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
 - в. Может в гонках любого класса.

8. Может ли участник, упавший во время пролога многодневной гонки на шоссе или сошедший с дистанции допущен к повторному старту в день пролога?

- а. Не может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Не может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не может в гонках любого класса.

9. Назовите максимальную среднюю дневную дистанцию многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» (мировой календарь).

- а. 180 км.
- б. 200 км.
- в. 220 км.

10. Назовите максимальную среднюю дневную дистанцию многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» и мужчин до «23 лет» (континентальные туры, класс: НС, 1 и 2)

- а. 200 км.
- б. 190 км.
- в. 180 км.

11. Назовите максимальную среднюю дневную дистанцию многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории до «23 лет» (континентальные туры, класс: 2)

- а. 170 км.
- б. 150 км.
- в. 160 км.

12. Назовите максимальную среднюю дневную дистанцию многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории «юниоры».

- а. 120 км.
- б. 110 км.
- в. 100 км.

13. Назовите максимальную среднюю дневную дистанцию многодневной гонки на шоссе проводимой среди женщин в категории «элита».

- а. 100 км.
- б. 105 км.
- в. 110 км.

14. Назовите максимальную среднюю дневную дистанцию многодневной гонки на шоссе проводимой среди женщин в категории «юниорки».

- а. 80 км.
- б. 70 км.
- в. 60 км.

15. Назовите максимальную протяжённость этапа многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» (мировой календарь).

- а. 260 км.
- б. 270 км.
- в. 280 км.

16. Назовите максимальную протяжённость этапа многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» и мужчин до «23 лет» (континентальные туры, класс: НС, 1 и 2).

- а. 260 км.
- б. 250 км.
- в. 240 км.

17. Назовите максимальную протяжённость этапа многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин категории до «23 лет» (континентальные туры, класс: 2).

- а. 190 км.
- б. 180 км.
- в. 200 км.

18. Назовите максимальную протяжённость этапа многодневной гонки на шоссе проводимой среди мужчин в категории «юниоры».

- а. 120 км.
- б. 130 км.
- в. 140 км.

19. Назовите максимальную протяжённость этапа многодневной гонки на шоссе проводимой среди женщин в категории «элита».

- а. 120 км.
- б. 130 км.
- в. 140 км.

20. Назовите максимальную протяжённость этапа многодневной гонки на шоссе проводимой среди женщин в категории «юниорки».

- а. 80 км.
- б. 90 км.
- в. 100 км.

21. Назовите максимальную протяжённость этапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» (мировой календарь).

- а. 80 км.
- б. 70 км.
- в. 60 км.

22. Назовите максимальную протяжённость этапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» и мужчин до «23 лет» (континентальные туры, класс: НС, 1 и 2).

- а. 80 км.

б. 70 км.

в. 60 км.

23. Назовите максимальную протяжённость этапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории до «23 лет» (континентальные туры, класс: 2).

а. 40 км.

б. 50 км.

в. 60 км.

24. Назовите максимальную протяжённость полуэтапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории до «23 лет» (континентальные туры, класс: 2).

а. 40 км.

б. 50 км.

в. 60 км.

25. Назовите максимальную протяжённость этапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «юниоры».

а. 40 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

26. Назовите максимальную протяжённость полуэтапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «юниоры».

а. 40 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

27. Назовите максимальную протяжённость этапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди женщин в категории «элита».

а. 40 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

28. Назовите максимальную протяжённость этапа с индивидуальной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди женщин в категории «юниорки».

а. 25 км.

б. 20 км.

в. 15 км.

29. Назовите максимальную протяжённость этапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» (мировой календарь).

а. 80 км.

б. 70 км.

в. 60 км.

30. Назовите максимальную протяжённость этапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «элита» и мужчин до «23 лет» (континентальные туры, класс: НС, 1 и 2).

а. 80 км.

б. 70 км.

в. 60 км.

31. Назовите максимальную протяжённость этапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории до «23 лет» (континентальные туры, класс: 2).

а. 40 км.

б. 50 км.

в. 60 км.

32. Назовите максимальную протяжённость полуэтапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории до «23 лет» (континентальные туры, класс: 2).

а. 35 км.

б. 45 км.

в. 55 км.

33. Назовите максимальную протяжённость этапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «юниоры».

а. 40 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

34. Назовите максимальную протяжённость полуэтапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди мужчин в категории «юниоры».

а. 35 км.

б. 25 км.

в. 45 км.

35. Назовите максимальную протяжённость этапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди женщин в категории «элита».

а. 50 км.

б. 30 км.

в. 50 км.

36. Назовите максимальную протяжённость этапа с командной гонкой на время в многодневной гонке на шоссе проводимой среди женщин в категории «юниорки».

а. 25 км.

б. 20 км.

в. 15 км.

37. Принимается ли во внимание дистанция и день пролога многодневной гонки на шоссе при определении средней дневной дистанции?

а. Не принимаются, за исключением гонок класса «Протур» UCI.

б. Не принимаются, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».

в. Не принимаются в гонках любого класса.

38. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью менее 6 дней в гонках мирового календаря.

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

39. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью менее 6 дней в гонках среди мужчин в категории «элита».

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

40. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью менее 6 дней в гонках среди мужчин в категории «до 23».

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

41. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью менее 6 дней в гонках среди женщин в категории «элита».

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

42. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью менее 6 дней в гонках среди мужчин в категории «юниоры» и женщин в категории «юниорки».

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

43. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью 6 дней и более в гонках мирового календаря.

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

44. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью 6 дней и более в гонках среди мужчин в категории «элита».

а. 3.

б. 4.

в. Полуэтапы запрещены.

45. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью 6 дней и более в гонках среди мужчин в категории «до 23».

а. 3.

б. 4.

в. Полуэтапы запрещены.

46. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью 6 дней и более в гонках среди женщин в категории «элита»...

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

47. Назовите количество полуэтапов (без учёта пролога) в многодневных гонках на шоссе продолжительностью 6 дней и более в гонках среди мужчин в категории «юниоры» и женщин в категории «юниорки».

а. 2.

б. 3.

в. Полуэтапы запрещены.

48. Назовите максимальную протяжённость основных туров многодневной шоссейной гонки на шоссе.

а. 3500 км.

б. 4000 км.

в. 4500 км.

49. Сколько дней отдыха должно быть предусмотрено при проведении многодневных гонок на шоссе продолжительностью 11 дней?

а. Как минимум два дня отдыха.

б. Как минимум один день отдыха.

в. Как минимум три дня отдыха.

50. Сколько маек лидеров на основании классификации предусмотрено при проведении многодневных гонок на шоссе мирового календаря?

а. 4.

б. 5.

в. 6.

51. Сколько маек лидеров на основании классификации предусмотрено при проведении многодневных гонок на шоссе Континентального тура среди мужчин категории «элита» и «U23» в классе НС и 1?

а. 4.

б. 5.

в. 6.

52. Какое решение примет судейская коллегия при проведении многодневных гонок на шоссе в случае, когда двое или более гонщиков показывают одинаковый результат по сумме генеральной индивидуальной классификации по времени?

а. В расчёт принимаются доли секунды, зарегистрированные в индивидуальной гонке на время (включая пролог) и прибавляемые к общему времени участника.

б. Учитываются места, завоёванные гонщиками на каждом этапе, в крайнем случае, учитываются места, занятые этими гонщиками на последнем этапе.

в. Все перечисленные.

53. Каким образом определяется командная классификация по каждому дню многодневной гонки на шоссе?

а. По сумме результатов трёх лучших гонщиков каждой команды.

б. По сумме результатов трёх лучших гонщиков каждой команды, кроме командных гонок на время, которые регулируются специальным регламентом гонки.

в. Все перечисленные.

54. Какое решение примет судейская коллегия при проведении многодневных гонок на шоссе, в случае, равенства сумм при определении командной классификации по каждому дню многодневной гонки на шоссе?

а. По сумме мест, которые заняли лучшие гонщики каждой команды на этапе.

б. В расчёт принимается место лучшего гонщика команды по классификации на этапе.

в. Все перечисленные.

55. Каким образом определяется командная генеральная классификация при проведении многодневных гонок на шоссе?

а. По сумме трёх лучших результатов гонщиков каждой команды на каждом этапе гонки.

б. Количеством первых мест в командной классификации по этапам, количеством вторых мест в командной классификации по этапам и т.д.

в. Все перечисленные.

56. При каких обстоятельствах любая команда исключается из генеральной командной классификации при проведении многодневных гонок на шоссе?

а. Число участников, которой во время гонки сократилось до менее 3 человек.

б. Число участников, которой во время гонки сократилось до менее 4 человек.

в. Число участников, которой во время гонки сократилось до менее 5 человек.

57. Каким образом определяется индивидуальная генеральная классификация при проведении многодневных гонок на шоссе, в случае равенства результатов?

а. Количеством этапов, выигранных гонщикам и количеством побед на промежуточных финишах, дающих очки в генеральной классификации по очкам.

б. Местом в генеральной индивидуальной классификации по времени.

в. Все перечисленные.

58. Каким образом определяется индивидуальная генеральная горная классификация при проведении многодневных гонок на шоссе, в случае равенства результатов?

а. Количеством побед на подъёмах высшей категории и количеством побед на подъёмах следующих, после высшей, категории и т.д.

б. Местом в генеральной индивидуальной классификации по времени.

в. Все перечисленные.

59. Каким образом определяется приоритет ношения маек, если гонщик является лидером в нескольких классификациях при проведении многодневных гонок на шоссе?

а. Генеральная индивидуальная классификация по времени, генеральная классификация по очкам, генеральная горная классификация, другие виды классификации (молодые гонщики, др.)

б. Генеральная классификация по очкам, генеральная горная классификация, другие виды классификации (молодые гонщики, др.), генеральная индивидуальная классификация по времени

в. Генеральная горная классификация, генеральная индивидуальная классификация по времени, генеральная классификация по очкам, другие виды классификации (молодые гонщики, др.).

60. Каким образом определяется порядок старта гонщиков в многодневных гонках на шоссе с этапами индивидуальных гонок на время?

а. Осуществляется согласно месту, занимаемому гонщиком в индивидуальной классификации по времени, но в обратном порядке.

б. Осуществляется согласно месту, занимаемому гонщиком в генеральной классификации по времени, но в обратном порядке.

в. Осуществляется согласно месту, занимаемому гонщиком в командной классификации по времени, но в обратном порядке.

61. Каким образом определяется порядок старта команд в многодневных гонках на шоссе с этапами командных гонок на время?

а. Осуществляется согласно месту, занимаемому командой в индивидуальной классификации по времени, но в обратном порядке.

б. Осуществляется согласно месту, занимаемому командой в генеральной командной классификации по времени, но в обратном порядке.

в. Осуществляется согласно месту, занимаемому командой в командной классификации по времени, но в обратном порядке.

62. Каким образом определяется порядок старта команд в многодневных гонках на шоссе с этапами командных гонок на время при отсутствии командной классификации?

- а. Порядок старта команд определяется жеребьёвкой.
- б. Порядок старта команд определяется Руководящим комитетом UCI.
- в. Все перечисленные.

63. Может ли гонщик, сошедший с дистанции, принимать участие в других спортивных соревнованиях по велоспорту, пока длится многодневная гонка, в которой он сошёл?

- а. Может, за исключением гонок класса «Протур» UCI.
- б. Может, за исключением гонок класса «Кубки наций 1.2+2.2».
- в. Не может в гонках любого класса.

64. Какое наказание получит гонщик, который сошёл с дистанции многодневной шоссейной гонки и принимает участие в других спортивных соревнованиях по велоспорту, пока длится многодневная гонка?

- а. Дисквалификация гонщика на 15 дней.
- б. Штраф в размере от 200 до 1000 ШФ.
- в. Все перечисленные.

65. Сколько автомобилей технической помощи от одной команды может находиться на трассе при проведении многодневной гонки на шоссе?

- а. 1.
- б. 2.
- в. 3.

66. Сколько автомобилей технической помощи от одной команды может находиться на трассе в многодневных гонках мирового календаря и гонках класса 2. НС и 2.1 континентальных туров?

- а. 6 автомобилей за исключением кольцевых гонок, а также в тех случаях, когда гонка завершается на кольцевой трассе.
- б. 4 автомобиля за исключением кольцевых гонок, а также в тех случаях, когда гонка завершается на кольцевой трассе.
- в. 2 автомобиля за исключением кольцевых гонок, а также в тех случаях, когда гонка завершается на кольцевой трассе.

67. Каким образом определяется порядок следования автомобилей технической помощи во время первого этапа многодневной гонки?

- а. Согласно положению первого гонщика каждой команды в генеральной индивидуальной классификации по результатам пролога.
- б. Жеребьёвкой.
- в. Все перечисленные.

68. Каким образом определяется порядок следования автомобилей технической помощи во время проведения этапов многодневной гонки, кроме первого этапа?

а. Согласно положению первого гонщика каждой команды в генеральной индивидуальной классификации по времени.

б. Жеребьёвкой.

в. Все перечисленные.

69. Кто принимает решение об отстранении от участия в многодневной гонке на шоссе?

а. Председатель коллегии комиссаров.

б. Организатор соревнований.

в. Все перечисленные.

70. Кто принимает решение об отстранении от участия в многодневной гонке на шоссе, в случае разногласия между уполномоченными лицами в принятии данного решения?

а. Председатель коллегии комиссаров.

б. Организатор соревнований.

в. Президент «Протура»UCI.

71. Могут ли быть аннулированы все результаты многодневной гонки на шоссе и бонификации, а также призы, полученные гонщиком или командой до факта нарушения при отсутствии особых оговорок в регламенте гонки?

а. Могут, за исключением многодневных гонок мирового календаря.

б. Могут, за исключением гонок класса 2.НС и 2.1 континентальных туров.

в. Могут в гонках любого класса.

72. Какое решение примет судейская коллегия, если гонщик был дисквалифицирован до утверждения результатов многодневной гонки на шоссе?

а. Все классификации должны быть пересмотрены.

б. Все классификации должны быть пересмотрены только для первых 20 мест.

в. Все классификации должны быть пересмотрены только для первых 10 мест.

73. Какое решение примет судейская коллегия, если гонщик был дисквалифицирован после утверждения результатов многодневной гонки на шоссе?

а. Все классификации должны быть пересмотрены.

б. Все классификации должны быть пересмотрены только для первых 20 мест.

в. Все классификации должны быть пересмотрены только для первых 10 мест.

74. Какое решение примет судейская коллегия, если гонщик был дисквалифицирован за нарушение, совершенное им на этапе многодневной гонки на шоссе, который он выиграл?

а. Первое место на этапе присуждается гонщику, занявшему второе место.

б. Первое место остаётся вакантным.

в. Назначается повторный заезд этапа, на котором произошёл инцидент.

75. Какое решение примет судейская коллегия, если гонщик в многодневной гонке на шоссе дисквалифицирован за нарушение, совершенное во время командной гонки на время?

а. Команде присуждается последнее место на этапе без сохранения результата плюс штраф 10 минут в генеральной командной классификации.

б. Команде присуждается последнее место на этапе при сохранении результата плюс штраф 10 минут в генеральной командной классификации.

в. Команде присуждается последнее место на этапе при сохранении результата плюс штраф 15 минут в генеральной командной классификации.

76. Какое решение примет судейская коллегия, если при проведении многодневной гонки на шоссе дисквалифицировано более одного гонщика командной гонки на время за нарушение?

а. Команда подлежит дисквалификации.

б. Команда подлежит дисквалификации, за исключением многодневных гонок мирового календаря.

в. Команда подлежит дисквалификации, за исключением гонок класса 2. НС и 2.1 континентальных туров.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

Классификация велодромов.

1. Сколько существует категорий классификации велодромов по уровню качества его полотна и уровню технического оснащения?

- а. 6-категорий.
- б. 4-категории.
- в. 8-категорий.

2. На велодроме, какой категории может быть организовано спортивное соревнование уровня Чемпионата мира среди гонщиков категории «элита» и Олимпийских игр?

- а. 4-ой категории.
- б. 1-ой категории.
- в. 6-ой категории.

3. На велодроме, какой категории может быть организовано спортивное соревнование национального уровня?

- а. 4-ой категории.
- б. 2-ой категории.
- в. 8-ой категории.

4. На велодроме, какой категории может быть организовано спортивное соревнование международного уровня?

- а. 1-ой категории.
- б. 3-ей категории.
- в. 7-ой категории.

5. На велодроме, какой категории может быть организовано спортивное соревнование уровня Кубка мира, континентального чемпионата, чемпионата мира среди юниоров?

- а. 1-ой категории.
- б. 3-ей категории.
- в. 2-ой категории.

6. Сколько метров должен иметь радиус виражей 250-метровый велодром, относящийся к категории 1 и 2 с учетом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 19-25 метров.
- б. 28-50 метров.
- в. 22-28 метров.

7. Сколько метров должен иметь радиус виражей 285,714-метровый велодром, относящийся к категории 1 и 2 с учетом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 25-35 метров.
- б. 28-50 метров.
- в. 22-28 метров.

8. Сколько метров должен иметь радиус виражей 333,33-метровый велодром, относящийся к категории 1 и 2 с учётом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 22-28 метров.
- б. 28-50 метров.
- в. 25-35 метров.

9. Сколько метров должен иметь радиус виражей 400-метровый велодром, относящийся к категории 1 и 2 с учетом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 25-35 метров.
- б. 28-50 метров.
- в. 22-28 метров.

10. Сколько метров составляет ширина полотна 250-метрового велодрома, относящегося к категории 1 и 2 с учётом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 7-8 метров.
- б. 7-9 метров.
- в. 7-10 метров.

11. Сколько метров составляет ширина полотна 285,714-метрового велодрома, относящегося к категории 1 и 2 с учётом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 7-8 метров.
- б. 7-10 метров.
- в. 7-11 метров.

12. Сколько метров составляет ширина полотна 333,33-метрового велодрома, относящегося к категории 1 и 2 с учётом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 8-12 метров.
- б. 7-9 метров.
- в. 9-13 метров.

13. Сколько метров составляет ширина полотна 400-метрового велодрома, относящегося к категории 1 и 2 с учётом максимально безопасной скорости в диапазоне от 85 до 110 км/ч?

- а. 10-14 метров.
- б. 9-10 метров.
- в. 7-10 метров.

14. Какая должна быть минимальная длина велодрома для проведения чемпионата мира и Олимпийских игр?

- а. 200 метров.
- б. 250 метров.
- в. 233 метра.

15. Какая должна быть максимальная длина велодрома для проведения чемпионата мира и Олимпийских игр?

- а. 400 метров.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

1. Полотно трека включает в себя.
 - а. Два виража и четыре параллельных участка.
 - б. Два виража и два параллельных участка.
 - в. Четыре виража и четыре параллельных участка.
2. Профиль виражей трека должен выбираться с учётом.
 - а. Радиуса криволинейных участков.
 - б. Максимальной скорости, развиваемой гонщиками в гонках по различным дисциплинам.
 - в. Радиуса криволинейных участков и максимальной скорости, развиваемой гонщиками в гонках по различным дисциплинам.
3. На каком расстоянии от внутренней бровки полотна трека (верхняя кромка «лазурного берега») измеряется длина трека?
 - а. 20 см.
 - б. 10 см.
 - в. 5 см.
4. В пределах, какого размера должна быть длина трека, на котором проводятся спортивные соревнования уровня чемпионата мира и Олимпийских игр?
 - а. От 250 до 400 метров.
 - б. От 233 до 333 метров.
 - в. От 250 до 500 метров.
5. Изменяется ли ширина трека по всей его длине?
 - а. Должна быть постоянной.
 - б. Изменяется на виражах.
 - в. Изменяется на параллельных участках.
6. Какую минимальную ширину должны иметь треки 1 и 2 категории?
 - а. 7 метров
 - б. 8 метров.
 - в. 9 метров.
7. Какую минимальную ширину должны иметь треки 3 и 4 категории?
 - а. 7 метров.
 - б. 6 метров.
 - в. 5 метров.
8. Какого цвета полосой обозначается «лазурный берег» трека?
 - а. Синий цвет.
 - б. Голубой цвет.
 - в. Чёрный цвет.
9. Сколько процентов от ширины полотна трека должна составлять ширина «лазурного берега»?
 - а. Минимум 10%.
 - б. Минимум 12%.
 - в. Минимум 14%.

10. Должны ли характеристики поверхности «лазурного берега» соответствовать характеристикам остального полотна трека?

- а. Должны.
- б. Не должны.
- в. На усмотрение директора трека.

11. Могут ли располагаться рекламные надписи на полосе голубого цвета («лазурный берег»)?

- а. Могут.
- б. Не могут.
- в. На усмотрение директора трека.

12. Может ли находиться на «лазурном берегу» какое либо лицо или объект, когда на полотне трека находится один или более гонщиков, за исключением гонщиков, поднимающихся на полотно трека?

- а. Может.
- б. Не может.
- в. На усмотрение директора трека.

13. Сколько метров составляет общая ширина «лазурного берега» и зоны безопасности для треков длиной 250 метров и более?

- а. 4 метра.
- б. 6 метров.
- в. 8 метров.

14. Сколько метров составляет общая ширина «лазурного берега» и зоны безопасности для треков длиной менее 250 метров?

- а. 3 метра.
- б. 2,5 метра.
- в. 4 метра.

15. Кто может находиться в зоне безопасности, когда на полотне трека находится один и более гонщиков?

- а. Тренер команды.
- б. Гонщики, поднимающиеся на полотно трека.
- в. Никто не может находиться.

16. Могут ли находиться в зоне безопасности стартовые блоки, когда на полотне трека находится один и более гонщиков?

- а. Могут.
- б. Не могут.
- в. На усмотрение директора трека.

17. Барьером, какой высоты должна быть огорожена внутренняя кромка зоны безопасности при условии отсутствия перепада высот между зоной безопасности и центральной частью трека и при условии, что внутри зоны безопасности и на расстоянии 10 м от «лазурного берега» не могут находиться посторонние люди и объекты?

- а. Не менее 100 см.
- б. Не менее 120 см.

в. Не менее 140 см.

18. Могут ли располагаться рекламные надписи на ограждениях зоны безопасности трека?

а. Могут.

б. Не могут.

в. На усмотрение директора трека.

19. Могут ли быть использованы дополнительные защитные средства, например сетки, панели и др. на треках, где высота зоны безопасности превышает центральную часть трека более чем на 1,5 метра.

а. Могут.

б. Не могут.

в. На усмотрение главного судьи спортивных соревнований.

20. В любом месте трека или в зоне безопасности высота помещения до потолка при отсутствии в этом пространстве, каких либо препятствий должна составлять.

а. Не менее 3 метров.

б. Не менее 4 метров.

в. Не менее 6 метров.

Разметка

1. Какими свойствами должна обладать специальная краска для нанесения разграничительных линий, рекламных надписей и другой разметки на полотне трека?

а. Не скользить и не нарушать прочность трека.

б. Не ухудшать адгезионную способность и однородность поверхности трека.

в. Все перечисленные.

2. В каком месте должны располагаться рекламные надписи на полотне трека?

а. В пределах продольной зоны, расположенной выше «стайерской линии» на 50 см и ниже борта трека на 50 см.

б. В пределах продольной зоны, расположенной выше «стайерской линии» на 60 см и ниже борта трека на 40 см.

в. В пределах продольной зоны, расположенной выше «стайерской линии» на 70 см и ниже борта трека на 30 см.

3. Где не могут быть размещены никакие рекламные надписи?

а. В пределах 1 м с любой стороны линии гонки преследования и гита на 200 м или в пределах 3 м с любой стороны от линии финиша, отмеряемых от внешней кромки белой полосы.

б. В пределах 1,5 м с любой стороны линии гонки преследования и гита на 200 м или в пределах 3,5 м с любой стороны от линии финиша, отмеряемых от внешней кромки белой полосы.

в. В пределах 2 м с любой стороны линии гонки преследования и гита на 200 м или в пределах 4 м с любой стороны от линии финиша, отмеряемых от внешней кромки белой полосы.

4. Какую постоянную ширину должны иметь продольные линии трека?
- 5 см.
 - 5,5 см.
 - 6 см.
5. Какую постоянную ширину должны иметь перпендикулярные линии трека?
- 5 см.
 - 4,5 см.
 - 4 см.
6. К продольной разметке трека относится линия...
- Финишная.
 - 200 м.
 - Стайерская.
7. К перпендикулярной разметке трека относится линия...
- Спринтерская.
 - Измерительная.
 - Гонки преследования.
8. Какого цвета измерительная линия?
- Чёрная линия на светлом фоне или белая линия на тёмном фоне.
 - Красная линия на тёмном фоне или голубая линия на светлом фоне.
 - Голубая линия на светлом фоне или синяя линия на тёмном фоне.
9. Какого цвета спринтерская линия?
- Чёрная линия на светлом фоне или белая линия на тёмном фоне.
 - Красная.
 - Голубая.
10. Какого цвета стайерская линия?
- Чёрная линия на светлом фоне или белая линия на тёмном фоне.
 - Красная.
 - Голубая.
11. Где должна быть нанесена измерительная линия трека?
- На расстоянии 20 см от внутренней бровки полотна трека с разметкой каждые 10 и 5 м, измерение проводится по внутренней кромки линии.
 - На расстоянии 25 см от внутренней бровки полотна трека с разметкой каждые 20 и 10 м, измерение проводится по внешней кромки линии.
 - На расстоянии 30 см от внутренней бровки полотна трека с разметкой каждые 30 и 15 м, измерение проводится по внутренней кромки линии.
12. Где должна быть нанесена спринтерская линия трека?
- На расстоянии 80 см от внутренней бровки полотна трека, измерение проводится до внутренней кромки красной линии.
 - На расстоянии 82,5 см от внутренней бровки полотна трека, измерение проводится до внешней кромки красной линии.
 - На расстоянии 85 см от внутренней бровки полотна трека, измерение проводится до внутренней кромки красной линии.

13. Где должна быть нанесена стайерская линия трека?

а. Наносится на полотно на расстоянии одной трети ширины полотна или 2,45 м от внутренней бровки трека, расстояние измеряется до внешней кромки голубой линии.

б. Наносится на полотно на расстоянии одной четверти ширины полотна или 2,50 м от внешней бровки трека, расстояние измеряется до внешней кромки голубой линии.

в. Наносится на полотно на расстоянии одной трети ширины полотна или 2,60 м от внутренней бровки трека, расстояние измеряется до внутренней кромки голубой линии.

14. Где должна быть нанесена финишная линия?

а. Финишная линия должна быть нанесена в начале одного из прямых участков трека за 10 метров до входа в вираж и напротив гостевой трибуны.

б. Финишная линия должна быть нанесена в конце одного из прямых участков трека за несколько метров до входа в вираж и напротив главной трибуны.

в. Финишная линия должна быть нанесена в середине одного из прямых участков трека за 5 метров до входа в вираж.

15. Какого цвета и размера финишная линия?

а. Голубая полоса шириной 70 см с белой линией в середине, ширина которой составляет 5 см.

б. Белая полоса шириной 72 см с чёрной линией в середине, ширина которой составляет 4 см.

в. Красная полоса шириной 65 см с голубой линией в середине, ширина которой составляет 6 см.

16. Где должна быть нанесена линия 200 м?

а. Наносится на полотно за 200 м до финишной линии.

б. Наносится на полотно за 250 м до финишной линии.

в. Наносится на полотно за 333,3 м до финишной линии.

17. Какого цвета линия 200 м?

а. Красная.

б. Голубая.

в. Белая.

18. Где должны быть нанесены линии гонки преследования?

а. Две линии наносятся на каждой половине полотна трека, напротив друг друга в середине каждой прямой.

б. Четыре линии наносятся на каждой половине полотна трека, напротив друг друга в конце каждой прямой.

в. Три линии наносятся на каждой половине полотна трека, напротив друг друга в начале каждой прямой.

19. Какого цвета линии гонки преследования?

а. Чёрные.

б. Синие.

в. Красные.

§ 24. Оборудование

1. Доступ к центру трека, расположенному внутри зоны безопасности, должен обеспечиваться.
 - а. По полотну трека.
 - б. Через один или несколько тоннелей.
 - в. Через навесные лестницы.
2. Где должны быть расположены зоны для гонщиков, в которых они могли бы переодеться и разогреться?
 - а. Внутри центра трека.
 - б. Под трибунами трека.
 - в. Под виражами трека.
3. Какую высоту должен иметь борт трека для защиты гонщиков и зрителей?
 - а. Не менее 82,5 см.
 - б. Не менее 85 см.
 - в. Не менее 90 см.
4. Какого цвета должна быть окраска бортов трека?
 - а. Бесцветный.
 - б. Белый.
 - в. Контрастный.
5. Где должны быть расположены при проведении гонок преследования колокола и счётчики кругов?
 - а. На каждой стороне трека рядом с линией старта (финиша).
 - б. На одной стороне трека рядом с линией старта (финиша).
 - в. На каждой стороне трека рядом с судейской коллегией.
6. За какой промежуток времени должен устанавливаться стартовый блок на полотне трека?
 - а. За 5 секунд максимально.
 - б. За 10 секунд максимально.
 - в. За 20 секунд максимально.
7. Кем должны тестироваться и утверждаться стартовые блоки?
 - а. Техническим делегатом UCI
 - б. Главным судьёй спортивных соревнований.
 - в. Все перечисленные.
8. Какую мощность должна обеспечивать аварийная система освещения трека?
 - а. 100 люкс в течение 5 минут.
 - б. 80 люкс в течение 3 минут.
 - в. 60 люкс в течение 2,5 минут.
9. Во время проведения спортивных тренировок при отсутствии зрителей освещённость по вертикали должна составлять.
 - а. Не менее 250 люкс.
 - б. Не менее 300 люкс.
 - в. Не менее 200 люкс.

10. При проведении спортивных соревнований в рамках чемпионатов мира среди гонщиков категории «элита» и Олимпийских игр (на велодромах категории 1) освещённость должна составлять.

- а. 800 люкс.
- б. 1000 люкс.
- в. 1400 люкс.

11. При проведении спортивных соревнований на велодромах категории 2 освещённость должна составлять.

- а. Не менее 600 люкс.
- б. Не менее 800 люкс.
- в. Не менее 1000 люкс.

12. При проведении спортивных соревнований на велодромах категории 3 и 4 освещённость должна составлять.

- а. Не менее 100 люкс.
- б. Не менее 300 люкс.
- в. Не менее 500 люкс.

§ 25. Размещение официальных лиц

1. Где должен располагаться специальный подиум для судьи на финише?

- а. В центре трека напротив финишной линии.
- б. В центре трека рядом с линией финиша.
- в. За пределами трека.

2. Где должна располагаться зона для работы коллегии судей?

- а. В центре трека напротив финишной линии.
- б. В центре трека рядом с линией финиша.
- в. За пределами трека.

3. Где должно располагаться помещение для судьи арбитра?

- а. В центре трека напротив финишной линии.
- б. В центре трека рядом с линией финиша.
- в. За пределами трека.

4. На велодромах, какой категории в распоряжение судьи арбитра должна быть предоставлена система видеозаписи с возможностью замедленного просмотра изображения, позволяющая отслеживать все моменты гонки?

- а. Категории 1 и 2.
- б. Категории 3 и 4.
- в. Все перечисленные.

5. Где должен быть установлен специальный подиум для стартера?

- а. В центре трека на уровне линии 200 м.
- б. В центре трека на уровне финишной линии.
- в. В центре трека на уровне линии старта гонки преследования.
- б. Какую площадь должен иметь специальный подиум для стартера?
 - а. От 3 до 4 метров квадратных.
 - б. От 4 до 6 метров квадратных.
 - в. 10 метров квадратных.

Общие положения организации спортивных соревнований

1. Штаб (секретариат) гонки продолжает свою работу.
 - а. До тех пор, пока все результаты не будут переданы в UCI.
 - б. До тех пор, пока судьи не закончат свою работу.
 - в. Все перечисленные.
2. Секретариат гонки должен быть оборудован.
 - а. Телефоном, телефаксом, и копировальным аппаратом.
 - б. Телевизором и спутниковой антенной.
 - в. Спутниковым мобильным телефоном.
3. Куда организатор спортивных соревнований должен направить результаты гонки после их получения?
 - а. В UCI и в свою национальную федерацию.
 - б. В Международный Олимпийский комитет.
 - в. В Европейский союз велосипедистов (UEC).
4. В какой период времени организатор должен отправить результаты гонки после их получения?
 - а. В течение двух рабочих дней.
 - б. В течение одного рабочего дня.
 - в. В течение трёх рабочих дней.
5. Какое количество гонщиков может одновременно находиться на 200-метровом треке?
 - а. Не должно превышать 20.
 - б. Не должно превышать 25.
 - в. Не должно превышать 30.
6. Какое количество гонщиков может одновременно находиться на 250-метровом треке?
 - а. Не должно превышать 20.
 - б. Не должно превышать 24.
 - в. Не должно превышать 28.
7. Какое количество гонщиков может одновременно находиться на 333,33-метровом треке?
 - а. Не должно превышать 30.
 - б. Не должно превышать 36.
 - в. Не должно превышать 40.
8. Какое количество команд (мэдисон) может одновременно находиться на 200-метровом треке?
 - а. Не должно превышать 15.
 - б. Не должно превышать 20.
 - в. Не должно превышать 25.
9. Какое количество команд (мэдисон) может одновременно находиться на 250-метровом треке?
 - а. Не должно превышать 18.
 - б. Не должно превышать 23.
 - в. Не должно превышать 28.

10. Какое количество команд (мэдисон) может одновременно находиться на 333,33-метровом треке?
- Не должно превышать 30.
 - Не должно превышать 25.
 - Не должно превышать 20.
11. В гонках, какой категории может принимать участие гонщик категории «до 23 лет»?
- Категории «Элита».
 - Категории «Юноши».
 - Категории «Юниоры».
12. В гонках, какой категории может принимать участие гонщик, достигший 18-летнего возраста?
- Категории «до 23 лет».
 - Категории «Элита».
 - Все перечисленные.
13. Должны ли гонщики разных команд иметь на своей форме отличительные знаки, если они во время гонки одеты в одинаковую форму?
- Должны.
 - Не должны.
 - По желанию гонщика.
14. Какому дисциплинарному наказанию подлежит гонщик, прошедший в следующие туры или попавший в заезды «надежды» не вышедший на старт, кроме чрезвычайных случаев, не зависящих от гонщиков?
- Штраф назначенный UCI.
 - Дисквалификация.
 - Устное предупреждение.
15. Могут ли гонщики иметь при себе или на своем велосипеде предметы, которые могут упасть на полотно трека?
- Могут по разрешению директора трека.
 - Могут, если гонщик находится один на полотне трека.
 - Не могут.
16. Имеет ли право гонщик прекращать гонку, если он считает себя жертвой какого либо нарушения со стороны других гонщиков?
- Имеет право.
 - Не имеет право.
 - Имеет право после согласования с тренером команды.
17. Может ли упавший или получивший техническую поломку гонщик получить помощь для продолжения гонки, при отсутствии особых распоряжений?
- Может.
 - Не может.
 - Может после осмотра врача обслуживающего гонку.

18. В каком месте трека упавший или получивший техническую поломку гонщик должен вернуться в гонку?

а. Гонщик должен вернуться в гонку на линии старта гонки преследования.

б. Гонщик должен вернуться в гонку на линии финиша.

в. Гонщик должен вернуться в гонку в том месте, в котором он её покинул.

19. Могут ли гонщики ехать по «лазурному берегу», который не является частью полотна трека?

а. Не могут.

б. Могут когда, это происходит не произвольно.

в. Все перечисленное.

20. В каких видах гонок гонщики могут использовать один номер?

а. Гонка с выбыванием, скрэтч, мэдисон, кейрин.

б. 500 м и 1 км на время, индивидуальная гонка преследования, командная гонка преследования на время, командный спринт.

в. Групповая гонка по очкам, спринт, гит 200 м.

21. Во время, каких видов гонок требуется обязательное присутствие судьи-арбитра?

а. Спринт, кейрин.

б. Гонки по очкам, мэдисон.

в. Все перечисленные.

22. Судья-арбитр должен следить.

а. За поведением гонщиков во время гонки и за соблюдением установленного регламента.

б. За своевременной доставкой протоколов соревнований представителям команд.

в. За обеспечением безопасности на полотне велотрека.

23. Где должен находиться судья-арбитр во время гонок?

а. На гостевой трибуне с целью хорошего обзора всего полотна трека.

б. На специальном подиуме для стартера.

в. В изолированной и спокойной зоне за пределами полотна трека с целью хорошего обзора всего полотна трека.

24. Судья-арбитр должен обладать всеми необходимыми средствами для прямой связи.

а. С председателем коллегии судей.

б. С директором велодрома.

в. С главным врачом спортивных соревнований.

25. Какие решения может принимать судья-арбитр?

а. Налагать штрафы.

б. Принимать решения в соответствии с регламентом спортивных соревнований.

в. Все перечисленные.

26. Какими техническими средствами должен обладать судья-арбитр при проведении чемпионата мира, Олимпийских игр и соревнований Кубка мира?

а. Иметь доступ к видеосистеме, позволяющей осуществлять замедленный просмотр видеозаписей, выполненных во время спортивных соревнований.

б. Иметь видеокамеру и фотоаппарат.

в. Иметь компьютер, ксерокс и факс.

27. Какой цвет флажка указывает на предупреждение гонщика за нарушение?

а. Жёлтый.

б. Красный.

в. Голубой.

28. Какой цвет флажка указывает на дисквалификацию гонщика за нарушение?

а. Жёлтый.

б. Красный.

в. Чёрный.

29. Сколько предупреждений может получить гонщик перед дисквалификацией?

а. Одно предупреждение.

б. Два предупреждения.

в. Три предупреждения.

30. В каких случаях проводится выборочная повторная проверка велосипедов и оборудования с помощью установленных измерительных средств после гонки?

а. В том случае, если положение гонщика на велосипеде было изменено и не соответствует требованиям регламента.

б. В том случае, если конструкция велосипеда была изменена и не соответствует требованиям регламента.

в. Все перечисленные.

31. Какое наказание получит гонщик, если после повторной проверки после окончания гонки конструкция велосипеда была изменена и не соответствует требованиям регламента?

а. Предупреждение.

б. Дисквалификация.

в. Устное предупреждение.

32. С какой точностью учитываются результаты, когда победитель гонки определяется по времени?

а. До одной тысячной секунды.

б. До одной десятой секунды.

в. С точностью до секунды.

33. Какое наказание получит гонщик, задерживающий старт по причинам, не принятым стартером как уважительная?

а. Дисквалификация.

- б. Предупреждение.
 - в. Не допускается к старту.
34. Кто принимает решение об остановке гонки в случае фальстарта?
- а. Стартер.
 - б. Судья-арбитр.
 - в. Главный судья.
35. За исключением, каких видов гонок сигнал об остановке гонки даётся двойным выстрелом из стартового пистолета?
- а. Групповая гонка по очкам и мэдисон.
 - б. Гит на 1 км 500 м на время.
 - в. Индивидуальная гонка преследования и скрэтч.
36. Какие инциденты считаются происшествиями, произошедшими по уважительной причине?
- а. Падение, прокол, поломка важной части велосипеда.
 - б. Плохое самочувствие, физическое недомогание, болезнь.
 - в. Опоздание на гонку по причине, не зависящей от спортсмена.
37. В каких странах применяются правила UCI?
- а. Во всех странах.
 - б. Во всех странах, в которых национальные федерации – члены UCI.
 - в. Во всех странах, где имеется представительство УЕС.
38. В каких спортивных соревнованиях Национальная федерация может устанавливать собственные правила и оценки результатов?
- а. Национальный Кубок, показательные спортивные соревнования.
 - б. Дисциплины омниума, состоящие из различных индивидуальных или командных гонок с общей классификацией.
 - в. Все перечисленные.
39. Могут ли национальные федерации и UCI во время текущего сезона вносить исправления или дополнения в действующие правила спортивных соревнований?
- а. Могут.
 - б. Не могут.
 - в. Могут по решению специально созданной комиссии.
40. Может ли национальная федерация послать технического делегата, ответственного за выполнение директив на официальные спортивные соревнования, включённые в национальный календарь?
- а. Может.
 - б. Не может.
 - в. Может, если он владеет английским и французским языком.
41. Кто составляет программу официальных мероприятий, таких как чемпионат мира и кубок мира?
- а. УЕС.
 - б. Национальная федерация.
 - в. UCI.

42. Кто составляет программу национальных и региональных чемпионатов?
- Национальная или областная федерация.
 - UCI.
 - UEC.
43. По решению, какого органа может быть изменена программа каждых соревнований с целью соблюдения правил или погодных условий?
- По решению судейской коллегии.
 - По решению национальной федерации.
 - По решению Министерства спорта той страны, в которой проводятся спортивные соревнования.
44. Какой документ должна выслать национальная федерация главному судье до начала спортивных соревнований?
- Программу спортивных соревнований.
 - Положение о проведении национального чемпионата.
 - Все перечисленные.
45. За какое количество дней до начала спортивных соревнований должен прибыть главный судья?
- За три дня.
 - За два дня.
 - За один день.
46. Кто открывает совещание с руководителями команд?
- Организатор и технический делегат национальной федерации.
 - Президент национальной федерации.
 - Представитель Министерства спорта страны.
47. Какую из перечисленных функций выполняет главный судья?
- Составляет протоколы соревнований и вносит изменения.
 - Координирует работу судей и согласовывает последовательность действий всех судей.
 - Доводит до сведения диктора и спортсменов результаты и информацию о текущем этапе соревнования.
48. Какую из перечисленных функций выполняет секретарь?
- Составляет официальные сообщения.
 - Распределяет обязанности среди членов коллегии судей.
 - Назначает судью арбитра в соответствии с имеющимися возможностями видеонаблюдения.
49. Какую из перечисленных функций выполняет стартер?
- Передаёт секретарю результаты (письменно) каждого финиша.
 - Наблюдает финиш всех гонок и устанавливает очерёдность приезда к финишу.
 - Решает, когда остановить гонку или объявить о фальстарте.
50. Какую из перечисленных функций выполняет судья на финише?
- Даёт старт всех гонок.
 - Передаёт секретарю результаты (письменно) каждого финиша.

- в. Вкратце напоминает правила спортсменам.
51. Какую из перечисленных функций выполняет судья-арбитр?
- Регистрирует время всех гонок.
 - Единолично принимает безотлагательные решения о наказаниях.
 - Составляет протоколы спортивных соревнований и вносит изменения.
52. Какую из перечисленных функций выполняет хронометрист?
- Регистрирует время всех гонок.
 - Наблюдает за показаниями счётчика кругов.
 - Все перечисленное.
53. Какую из перечисленных функций выполняют другие судьи?
- Наблюдают за ходом гонки на прямых и виражах трека.
 - Звонит в колокол на круге, предшествующем финишу или концу гонки.
 - Составляет протоколы соревнований и вносит изменения.
54. Какую из перечисленных функций выполняет судья – счётчик кругов и у колокола?
- Наблюдают за ходом гонки на прямых и виражах трека.
 - Показывает число кругов, оставшихся до финиша гонки, под контролем хронометриста или официального судьи.
 - Передаёт секретарю результаты (письменно) каждого финиша.
55. Какую из перечисленных функций выполняют вспомогательные судьи?
- Выполняют задачи, данные главным судьёй.
 - В случае незанятости ожидают указаний главного судьи.
 - Все перечисленные.
56. Какую из перечисленных функций выполняет руководитель трека?
- Отвечает за присутствие медицинского персонала.
 - Даёт старт всех гонок.
 - Распределяет обязанности среди членов коллегии судей.
57. Какую из перечисленных функций выполняет оператор ЭВМ?
- Систематически проверяет подготовленность трека к различным дисциплинам.
 - Вводит данные и печатает сообщения, приготовленные секретарём.
 - Обеспечивает доступ на трек только уполномоченным лицам.
58. Какую из перечисленных функций выполняет медицинский персонал?
- Систематически проверяют подготовленность трека к различным дисциплинам.
 - Перевоз пострадавшего спортсмена в больницу на машине скорой помощи.
 - Все перечисленные.
59. Какую из перечисленных функций выполняет диктор?
- Выполняют задачи, данные главным судьёй.
 - Вкратце напоминает правила спортсменам.
 - Информирует публику и спортсменов о ходе спортивных соревнований.

60. Какую из перечисленных функций выполняет ответственный за оснащение?

- а. Ответственный за установление оборудования: счётчика кругов, звонка, флажков, валиков и т.д.
- б. Обеспечивает доступ на трек только уполномоченным лицам.
- в. Выполняют задачи, данные главным судьёй.

61. Какую из перечисленных функций выполняет ответственный за награждение?

- а. Приглашение официальных лиц для вручения наград.
- б. Ответственный за своевременное звучание гимнов.
- в. Все перечисленные.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т. П.

1. Велосипеды шоссейные
2. Велосипеды трековые.
3. Велосипеды горные.
4. Велосипедные тренажёры с компьютерным управлением.
5. Велосипедные трехроликовые станки.
6. Инструменты для ремонта велосипедов.
7. Видеоаппаратура, DVD-проигрыватель.
8. Мультимедийное оборудование.
9. Интерактивная доска.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачёту для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учётом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции лёгких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности рёбер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на

бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажёрах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в тёплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие

нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих ещё большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности повреждённых суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривлённого позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперёд, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В процессе изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» целесообразно использовать следующие методы.

Группа 1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: *рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.*

Наглядные: *демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеоматериалы.*

Практические: *упражнения, задания.*

Работа с книгой: *составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование.*

Самостоятельная работа и работа под руководством учителя отражают степень участия педагога в управлении процессом освоения как теоретических знаний, так и практических умений и навыков.

Группа 2. Методы стимулирования учебной деятельности включают две подгруппы: методы формирования познавательного интереса; методы стимулирования долга и ответственности в учении. Указанные методы должны формировать познавательный интерес, вызывать желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать трудности, проявлять настойчивость в постижении учебного материала.

К методам формирования познавательного интереса относятся: *содержание* учебного материала (его актуальность, новизна), *познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении.*

Группа 3. Методы контроля и самоконтроля. Методы данной группы состоят из трёх подгрупп. Первая подгруппа – методы устного контроля и самоконтроля. В её состав входят: *индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачёты, устные экзамены, программированный опрос.*

Вторая подгруппа – методы письменного контроля и самоконтроля. В её состав входят: *контрольные письменные работы, письменные зачёты, письменные экзамены, письменный самоконтроль.*

Третья подгруппа – методы лабораторно-практического контроля и самоконтроля. В её состав входят: *контрольные работы, компьютерный контроль).*

Образовательная технология рассматривается как система целей, задач, содержания, методов, средств, форм педагогического взаимодействия с учётом специфики субъектов деятельности, направленных на достижение гарантированных результатов.

В соответствии с двумя источниками педагогических целей образовательные технологии условно могут быть представлены двумя группами: предметно- и личностно ориентированными технологиями.

Предметно ориентированные технологии ставят в центр обучения освоение учебного предмета, личностно ориентированные технологии – обучающихся.

К предметно ориентированным технологиям можно отнести следующие:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология разноуровневого обучения.
3. Технология программированного обучения.
4. Технология модульного обучения.

К личностно ориентированным технологиям можно отнести следующие:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология проектного обучения.
4. Технология обучения как учебного исследования.
5. Технология «Мастерская знаний».

Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы и **другие образовательные технологии:**

1. Коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты, круглый стол);
2. Игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачёт, дифференцированный зачёт, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Собеседования.
2. Коллоквиумы.
3. Доклады на семинарских занятиях.
4. Доклады на конференциях.
5. Устные зачёты.
6. Устные экзамены.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Контрольные работы.
4. Письменные отчёты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям.
5. Рефераты.
6. Курсовые работы.
7. Отчёты по научно-исследовательской работе.
8. Публикации статей, докладов.
9. Письменные зачёты.
10. Письменные экзамены.
11. Стандартизированные тесты.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Отчёты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчёты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовые работы с их устной защитой.
4. Зачёты.
5. Экзамены.

К технической форме диагностики компетенций относятся:

1. Электронные тесты.
2. Электронные практикумы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное

	<p>изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в</p>

	основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях,

	высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за её пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С. В. Ермаков, В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
3. Тимошенко, В. В. Тренажёры в велосипедном спорте / В. В. Тимошенко. – Минск : [Изд. Труш Л. Н.], 1994. – 126 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.
5. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте : пособие / И. И. Альшевский, И. И. Альшевский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; – Минск : БГУФК, 2008. – 34 с.
6. Велосипедный спорт : учеб. программа для дет.-юнош. спортивных шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: П. П. Кутас, М. И. Дворяков]. – Минск : [б. и.], 2005. – 104 с.
7. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие / А. А. Захаров ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : [б. и.], 2001. – 63 с.
8. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М. : ФОН, 1973. – 51 с.
9. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие / А. А. Захаров ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : [б. и.], 2001. – 124 с.
10. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
11. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
12. Илюхин А. А. Школа велокросса : учеб. пособие / А. А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : РГУФКСИТ, 2008. – 126 с.
13. Краснов, В. Н. Кросс кантри: спортивная подготовка велосипедистов / В. Н. Краснов. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006 –

446 с.

14. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов : учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 110 с.

15. Любовицкий, В. П. Гоночные велосипеды : учеб. пособие / В. П. Любовицкий. – Л. : Машиностроение, 1989. – 210 с.

16. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

17. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

18. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту – ВМХ : учеб. пособие / [М. М. Ковылин Е. Н. Шупикова, Г. М. Мартынов] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : РГУФКСиТ, 2010. – 104 с.

19. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на шоссе : учеб.-метод. пособие / [М. М. Ковылин Е. Н. Шупикова, Г. М. Мартынов] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : РГУФКСиТ, 2010. – 196 с.

20. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на треке : учеб.-метод. пособие / М. М. Ковылин, Е. Н. Шупикова, Г. М. Мартынов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : РГУФКСиТ, 2010. – 193 с.

21. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М. П. Королевич [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.

22. Справочник по истории велосипедного спорта Беларуси (заслуженные тренеры СССР, БССР, РБ) / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, 2012. – Ч. 1. – 27 с.

23. Робертс, Т. Велоспорт: базовое руководство по снаряжению и технике езды / Т. Робертс ; пер. с англ. К. Ткаченко. – М. : ФАИР, 2007. – 160 с.

24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

25. Шупикова, Е. Н. Комплексный контроль подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников : дис. ... канд. пед. наук : 13 00 04 / Е. Н. Шупикова. – Минск, 2005. – 155 л.

26. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодежи. политики Воронеж. обл. – Воронеж : [б. и.], 2011. – 224 с.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

27. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

28. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПН РБ, 2012. – 400 с.

29. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

30. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

31. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь от 12 марта 2009 г., № 8/12 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО
(ПРИМЕРНАЯ ФОРМА)**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола ^{10, 11})
1			
2			
и т. д.			

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО
на ____ / ____ учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1		
2		
и т. д.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
_____ (протокол от ____ 20__ № __)
(название кафедры)

Заведующий кафедрой

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(дата)