

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной
работе университета

19 февраля 2020 г.

Регистрационный № УД-71

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по велосипедному спорту)»

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.61(073)

ББК 75.721.7я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88

СОСТАВИТЕЛИ:

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

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

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

С.А. Сергеев, доцент кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 03.12.2019 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 6 |
| СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА | 9 |
| Раздел I. Общие основы теории велосипедного спорта | 9 |
| Тема 1. Введение в специальность | 9 |
| Тема 2. Велосипедный спорт в системе физического воспитания..... | 9 |
| Тема 3. Актуальные вопросы оценки развития велосипедного спорта..... | 9 |
| Тема 4. Виды велосипедного спорта | 10 |
| Тема 5. Классификация, систематика, терминология велосипедного спорта | 10 |
| Тема 6. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте..... | 10 |
| Тема 7. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте | 10 |
| Тема 8. История велосипедного спорта | 11 |
| Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту | 11 |
| Раздел II. Техника, тактика, физические и психические качества велосипедиста | 12 |
| Тема 10. Техника велосипедного спорта | 12 |
| Тема 11. Тактика велосипедного спорта | 12 |
| Тема 12. Требования к специальной работоспособности велосипедиста | 13 |
| Тема 13. Психические качества, характерные для велосипедиста..... | 13 |
| Тема 14. Техника велосипедного спорта в гонках на шоссе | 14 |
| Тема 15. Техника велосипедного спорта в гонках на треке..... | 14 |
| Тема 16. Техника велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ | 14 |
| Тема 17. Тактика велосипедного спорта в гонках на шоссе | 15 |
| Тема 18. Тактика велосипедного спорта в гонках на треке | 15 |
| Тема 19. Тактика велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ | 16 |
| Раздел III. Теория и методика обучения в велосипедном спорте | 17 |
| Тема 20. Характеристика методики обучения в велосипедном спорте..... | 17 |
| Тема 21. Организация процесса обучения в велосипедном спорте | 17 |
| Тема 22. Методика обучения технике в велосипедном спорте | 17 |
| Тема 23. Методика обучения тактике в велосипедном спорте..... | 18 |
| Тема 24. Применение технических средств обучения | 19 |
| Тема 25. Обучение специальным упражнениям велосипедиста (СУВ) | 19 |
| Тема 26. Обучение судейству спортивных соревнований по велосипедному спорту | 19 |
| Раздел IV. Методика спортивной подготовки в велосипедном спорте | 20 |
| Тема 27. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки велосипедиста... | 20 |
| Тема 28. Виды спортивной подготовки в велосипедном спорте..... | 20 |
| Тема 29. Основные средства спортивной тренировки и методы их применения.. | 21 |
| Тема 30. Основные двигательные качества велосипедиста и методика их воспитания | 22 |
| Тема 31. Совершенствование техники и тактики при помощи велотренажеров ... | 22 |

| | |
|---|-----------|
| Тема 32. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе ... | 23 |
| Тема 33. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке..... | 23 |
| Тема 34. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу..... | 24 |
| Тема 35. Методика спортивной тренировки в гонках по маунтинбайку | 24 |
| Тема 36. Велосипедный мотокросс BMX – олимпийский вид и его особенности. | 25 |
| Тема 37. Методика воспитания волевых качеств и специальная психологическая подготовка велосипедиста..... | 25 |
| Тема 38. Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста | 26 |
| Тема 39. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту | 26 |
| Раздел V. Управление процессом спортивного совершенствования в велосипедном спорте | 27 |
| Тема 40. Общие основы теории управления | 27 |
| Тема 41. Прогнозирование темпов роста спортивных достижений в велосипедном спорте | 27 |
| Тема 42. Планирование спортивных соревнований и тренировочных нагрузок в велосипедном спорте | 28 |
| Тема 43. Учет и контроль функциональной подготовленности велосипедиста..... | 28 |
| Тема 44. Моделирование учебно-тренировочного процесса..... | 28 |
| Раздел VI. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней спортивной подготовки велосипедиста..... | 29 |
| Тема 45. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки | 29 |
| Тема 46. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях..... | 29 |
| Тема 47. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в центре олимпийской подготовки, национальной и сборных командах Республики Беларусь по велосипедному спорту | 30 |
| Тема 48. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах..... | 30 |
| Раздел VII. Современная система спортивных соревнований по велосипедному спорту | 31 |
| Тема 49. Планирование и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту | 31 |
| Тема 50. Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки | 31 |
| Тема 51. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту | 31 |
| Раздел VIII. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) и материально-техническое обеспечение велосипедного спорта..... | 32 |

| | |
|---|-----------|
| Тема 52. Материально-техническое обеспечение велосипедистов | 32 |
| Тема 53. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) | 33 |
| Тема 54. Классификация велотреков и их конструктивные особенности..... | 33 |
| Тема 55. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту | 34 |
| Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте..... | 34 |
| Тема 56. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) в велосипедном спорте.. | 34 |
| Тема 57. Методы и методики исследований в велосипедном спорте..... | 34 |
| Тема 58. Экспериментально-исследовательская работа | 35 |
| Тема 59. Учебно-исследовательская работа студентов..... | 35 |
| Раздел X. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедистов | 35 |
| Тема 60. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора в велосипедном спорте | 35 |
| Тема 61. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки в велосипедном спорте | 36 |
| Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей..... | 37 |
| Тема 62. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей..... | 37 |
| Тема 63. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря | 37 |
| Тема 64. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере | 38 |
| ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ..... | 39 |
| Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования) | 39 |
| Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) | 44 |
| Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)..... | 49 |
| Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» | 54 |
| Список рекомендуемой литературы..... | 58 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом для I ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)».

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника для самостоятельной деятельности в качестве тренера по велосипедному спорту в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), центрах олимпийского резерва (ЦОР) и центрах олимпийской подготовки (ЦОП).

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в методике подготовки в велосипедном спорте, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник 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 по велосипедному спорту;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику велосипедного спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки велосипедного спорта;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в велосипедном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в велосипедном спорте;
- соревновательную деятельность велосипедного спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;
- нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования по велосипедному спорту;
- судить спортивные соревнования по велосипедному спорту;
- готовить судей по велосипедному спорту;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы 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;

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.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

1. Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).
2. Экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).
3. Экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).
4. Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене.
5. Список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

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 Республике Беларусь. 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 год (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. 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 и по велокроссу. 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.

Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов и защите их прав на участие в международных спортивных соревнованиях.

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

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, треке и велокроссе.

Положение о спортивных соревнованиях и его основные разделы.

Меры обеспечения безопасности участников при проведении спортивных соревнований на шоссе, треке и в велокроссе. 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. Понятие 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, ее 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 ее 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 партнерами по команде в спортивных соревнованиях.

Тактическая подготовка и ее 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. Изменение и совершенствование стратегии и тактики в соответствии с развитием физических возможностей, ростом технического мастерства, изменением условий и правил спортивных 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 непредельных отягощений с предельным числом повторений, использование предельных отягощений, применение статических упражнений.

Быстрота. Факторы, влияющие на проявление 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 развития 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 надежности гонщика в предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надежности 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

Понятие о технике велосипедного спорта и ее 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 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 подъеме, езда на спусках. Разворот, торможение, остановка.

Техника езды в командной гонке. Старт, лидирование, техника смены, преодоление подъемов, 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 подъема вверх виража, спуска с него с различных точек. Остановка и стояние на месте (сюрпляс). 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, принятых в велосипедном спорте. Анализ посадки сильнейших велосипедистов Республики Беларусь и мира. Анализ технических действий в велосипедном спорте сильнейших велосипедистов.

Тема 16. Техника велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ

Особенности посадки велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу, маунтинбайку и 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 подъемов. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме. 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 и 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 учетом трассы, метеорологических условий, порядка определения победителей и состава участников.

Тактика в групповых гонках. Определение уровня активной тактики на всем протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Тактический арсенал гонщиков. Приемы и контрприемы индивидуальной тактики, приемы 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 зачете. 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, освещенности 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 приемы. 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 всем протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Варианты распределения усилий на дистанции. Основные тактические приемы. 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 треках. Основные тактические приемы. 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 и 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 приемы. 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 учет 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 обученности. Учет 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 разветвленной 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 подъеме 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 подъемов и спусков. Техника взаимодействия с партнерами 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. Тактический 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 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 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 контролера 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 отчета о судействе спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе, на треке, по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ.

РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 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 надежности 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 приемов. 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 совершенствование 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.

Физическое упражнение 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 подготовки. Основные и дополнительные (специфические и не специфические) методы спортивной подготовки.

Метод строго регламентированного упражнения.

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

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

Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки.

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 путем повышения возможностей алактатного анаэробного механизма. Основной метод повышения скоростных способностей – метод интервальной тренировки с равномерной и переменной интенсивностью прохождения отдельных отрезков.

Езда на велосипеде как основное средство повышения скоростных способностей.

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, ее 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 тактике. 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 приемы технической подготовки трековых гонщиков. Закономерность и построение тренировочного процесса (перспективного, годового). Методы и методические приемы 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 приемы 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 спортивных соревнований на треке.

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

Участие во 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. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований.

Методы и способы определения и учета 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 приемов 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 велокроссмана. 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 учета 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 приемов 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 четвертый – международные соревнования (Классик);

класс пятый – международные соревнования;

класс шестой – национальные чемпионаты.

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

Методы и методические приемы 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 приемы тактической подготовки.

Совершенствование посадки, техники спортивного педалирования, старта и финиширования. Экспериментальная тренировочная работа по определению оптимальных передаточных отношений и длины шатунов велосипеда для спортивных 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 во вспомогательных, подготовительных, основных и главных спортивных соревнованиях.

Тема 37. Методика воспитания волевых качеств 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 надежности гонщика в предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надежности соревновательной деятельности спортсмена в различных видах велосипедного спорта. Направленное формирование существующих психических состояний. Создание благоприятных предстартовых ситуаций. Приемы рассудочной и разъяснительной психотерапии.

Тема 38. Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста

Микроцикл как относительно законченная система учебно-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.).

Практическое занятие как основная форма организации учебно-тренировочного занятия.

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 (учета) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учета 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 высокой 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, их 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: целеустремленность, 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 различной 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. Учет 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 учета (предварительный, текущий, итоговый). Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Формы учета: журнал учета 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 учебно-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 велосипедистов. Уровень технической,

тактической, психологической подготовленности и их учет при составлении плана тренировки на определенный период в соответствии с соревновательной деятельностью, квалификацией и возрастом велосипедиста. Составление примерного плана спортивной подготовки велосипедиста на основе модельной характеристики на определенный 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 одаренности 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 ее каждом этапе. Предварительный спортивный отбор. Промежуточный спортивный отбор. Основной отбор. Учет возрастных особенностей. Оценка состояния здоровья. Учет морфологических особенностей и оценка уровня физического развития. Учет проявления мотивации и склонности к занятиям велосипедным спортом. Оценка уровня общей и специальной подготовки.

Тема 46. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Цели, задачи деятельности специализированных учебно-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, проведения 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 сборных командах Республики Беларусь по велосипедному спорту

Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса в центре олимпийской подготовки, 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 работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров. Повышение квалификации тренерского состава.

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

Методическое обеспечение сборных команд по велосипедному спорту.

Научно-исследовательская работа и ее 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 проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту

Система планирования спортивных соревнований как одно из важнейших средств дальнейшего повышения мастерства велосипедистов. Планирование частоты участия в гонках и объема 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. Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. 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 объема 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 тренажеров, 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 тренажеры для силовой подготовки, штанги и спортивное оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);

- спортивные тренажеры 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 первой 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: освещенность, 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.

Хозрасчет 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 (велосипедным спортом). Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивного сооружения.

Меры обеспечения безопасности. Требования к состоянию физкультурно-спортивных сооружений. Правила обращения со спортивным инвентарем 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: счетчик 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. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчет 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, ее 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 ее обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Изучение научно-методической литературы и ее анализ. Подготовка сообщений по теме курсовой работы.

Ознакомление с основными методами исследования, используемыми 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 и конференциях кафедр и университета.

Тема 59. Учебно-исследовательская работа студентов

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 спортивного отбора для участия в предстоящем спортивном соревновании по показателям психической надежности, 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, интерпретация полученных данных.

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

РАЗДЕЛ XI. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 62. Нормативно-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 водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 63. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников 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 планирования годичной спортивной подготовки спортсменов в велосипедном спорте. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой велосипедного 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 по велосипедному спорту. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту.

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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

– ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

– по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения

высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее, чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

- проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;
- решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);
- решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;
- разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты магистерской диссертации в ГЭК представляются:

– распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите магистерской диссертации;

– сводная ведомость обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

– магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II ступени);

– отзыв руководителя магистерской диссертации;

– рецензия специалиста, рецензировавшего магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненной магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

– оценивают результаты защиты магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

– решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

– с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

– решают вопрос о присвоении степени магистра;

– решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту магистерской диссертации принимается большинством

членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

- уровень подготовки обучающихся по данной специальности;
- качество выполнения магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;
- выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);
- рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения образования не позднее, чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций, и проводятся групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество

комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки членам ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по велосипедному спорту)»*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|------------------|---------------|---|
| I | 1 | Система спортивной подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту |
| I | 2 | Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания |
| I | 2 | Органы управления развитием велосипедного спорта в Республике Беларусь |
| I | 2 | Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта»: состав и организация работы |
| I | 2 | Международный союз велосипедистов (UCI): устав и организация работы |
| I | 3 | Перспективы развития велосипедного спорта в Республике Беларусь |
| I | 3 | Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях различного уровня |
| I | 4 | Виды велосипедного спорта и их краткая характеристика |
| I | 4 | Программа чемпионатов мира и Олимпийских игр по велосипедному спорту на шоссе, на треке, маунтинбайку и ВМХ |
| I | 5 | Определение и сущность понятий: классификация, терминология, систематика велосипедного спорта |
| I | 6 | Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов |
| I | 7 | Обеспечение безопасности при проведении занятий и спортивных соревнований по велосипедному спорту. Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов |
| I | 7 | Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту на шоссе |
| I | 8 | История изобретения велосипеда. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов |
| I | 8 | История возникновения велосипедного спорта в мире |
| I | 8 | Анализ выступления советских и белорусских велосипедистов на Олимпийских играх и чемпионатах мира |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|--|
| I | 9 | Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей |
| II | 10 | Общая характеристика техники велосипедного спорта. Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и техника езды |
| II | 10 | Посадка велосипедиста. Подбор велосипеда, установка седла и руля |
| II | 11 | Характеристика тактики велосипедиста и ее значение для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста |
| II | 12 | Характеристика физических качеств велосипедистов: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости |
| II | 13 | Общая характеристика психических качеств, наиболее важных для велосипедиста |
| II | 14 | Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, повороте, подъеме, спусках; разворот, торможение, остановка |
| II | 15 | Техника велосипедного спорта в гонках на треке: в спринте, кейрине и командном спринте |
| II | 15 | Техника велосипедного спорта в гонках на треке: в гите, индивидуальной и командной гонке преследования, гонке по очкам |
| II | 16 | Техника велосипедного спорта по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Особенности посадки, техники педалирования и техники езды |
| II | 17 | Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе |
| II | 18 | Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке |
| II | 19 | Характеристика тактики велосипедного спорта по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ |
| III | 20 | Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта |
| III | 21 | Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуальная и самостоятельная |
| III | 22 | Методика обучения технике в велосипедном спорте. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста |
| III | 23 | Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста |
| III | 24 | Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе велосипедистов |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|---|
| III | 25 | Классификация специальных упражнений велосипедиста (СУВ). Использование СУВ в различные периоды спортивной подготовки |
| III | 26 | Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе |
| III | 26 | Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке |
| III | 26 | Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в маунтинбайке |
| IV | 27 | Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по велосипедному спорту |
| IV | 28 | Характеристика основных видов спортивной подготовки в велосипедном спорте |
| IV | 28 | Общая и специальная физическая подготовка: средства и методы их развития |
| IV | 28 | Специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий по специальной технической подготовке |
| IV | 28 | Специальная психологическая подготовка велосипедиста и ее значение |
| IV | 28 | Тактическая подготовка. Связь технической и тактической подготовки |
| IV | 29 | Основные средства спортивной подготовки и методы их применения |
| IV | 29 | Особенности использования равномерного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов |
| IV | 29 | Особенности использования переменного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов |
| IV | 29 | Особенности использования интервального метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов |
| IV | 29 | Особенности использования соревновательного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов |
| IV | 30 | Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста |
| IV | 30 | Общая характеристика скоростных способностей велосипедиста. Средства и методы их развития |
| IV | 30 | Общая характеристика силовых способностей велосипедиста. Средства и методы их развития |
| IV | 30 | Характеристика и виды выносливости. Методика ее воспитания |
| IV | 31 | Методика применения велотренажеров при начальном обучении технике и тактике |
| IV | 31 | Методика применения велотренажеров для совершенствования скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силы |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|--|
| IV | 32 | Методика спортивной тренировки и воспитание физических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе |
| IV | 33 | Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке |
| IV | 34 | Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу |
| IV | 35 | Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку |
| IV | 36 | Методы и методические приемы технической и тактической подготовки велосипедистов, специализирующихся в ВМХ |
| IV | 37 | Методика воспитания волевых качеств и специальная психологическая подготовка |
| IV | 38 | Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста |
| IV | 39 | Особенности содержания и структуры учебно-тренировочного занятия |
| IV | 39 | Типы учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту |
| V | 40 | Методика управления процессом спортивного совершенствования |
| V | 41 | Особенности спортивного прогнозирования в велосипедном спорте. Классификация спортивных прогнозов. Современные методы научного прогнозирования |
| V | 42 | Особенности спортивного планирования в велосипедном спорте. Виды и требования к спортивному планированию |
| V | 43 | Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды и объекты педагогического контроля |
| V | 43 | Виды учета учебно-тренировочного процесса: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета учебно-тренировочного процесса: журнал учета, дневник спортсмена, дневник тренера |
| V | 44 | Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Модельные характеристики велосипедистов |
| VI | 45 | Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|---|
| VI | 46 | Цели, задачи, структура, организация и режим учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Тренерские кадры |
| VI | 46 | Этапы многолетней спортивной подготовки. Учебный план. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях |
| VI | 47 | Организация, спортивное планирование: средства и методы учебно-тренировочного процесса в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту |
| VI | 47 | Общая характеристика документов спортивного планирования: разновидности документов спортивного планирования, требования к спортивному планированию |
| VI | 48 | Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах |
| VI | 49 | Методика составления календаря спортивных соревнований по велосипедному спорту |
| VII | 50 | Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки |
| VII | 50 | Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедистов |
| VII | 50 | Особенности спортивной подготовки велосипедистов в подготовительном периоде |
| VII | 50 | Особенности спортивной подготовки велосипедистов в соревновательном периоде |
| VII | 51 | Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту |
| VIII | 52 | Материально-техническое обеспечение велосипедистов |
| VIII | 53 | Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) |
| VIII | 54 | Классификация велотреков и их конструктивные особенности |
| VIII | 55 | Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту |
| IX | 56 | Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте |
| IX | 57 | Методы и методики исследований в велосипедном спорте |
| X | 60 | Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедистов |
| XI | 62 | Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей |

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

| Формулировка вопроса | № раздела | № темы |
|--|--------------|-----------|
| Анализ выступления советских и белорусских велосипедистов на Олимпийских играх и чемпионатах мира | I | 8 |
| Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях различного уровня | I | 3 |
| Виды велосипедного спорта и их краткая характеристика | I | 4 |
| Виды учета учебно-тренировочного процесса: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета учебно-тренировочного процесса: журнал учета, дневник спортсмена, дневник тренера | V | 43 |
| Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе велосипедистов | III | 24 |
| История возникновения велосипедного спорта в мире | I | 8 |
| История изобретения велосипеда. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов | I | 8 |
| Классификация велотреков и их конструктивные особенности | VIII | 54 |
| Классификация специальных упражнений велосипедиста (СУВ). Использование СУВ в различные периоды спортивной подготовки | III | 25 |
| Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста | IV | 38 |
| Материально-техническое обеспечение велосипедного спорта | VIII | 52 |
| Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедистов | X | 60 |
| Международный союз велосипедистов (UCI): устав и организация работы | I | 2 |
| Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания | I | 2 |
| Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста | III | 23 |
| Методика обучения технике в велосипедном спорте. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста | III | 22 |
| Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту | VII | 51 |

| Формулировка вопроса | № раздела | № темы |
|---|--------------|-----------|
| Методика применения велотренажеров для совершенствования скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силы | IV | 31 |
| Методика применения велотренажеров при начальном обучении технике и тактике | IV | 31 |
| Методика составления календаря спортивных соревнований по велосипедному спорту. | VI | 49 |
| Методика спортивной тренировки и воспитание физических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе | IV | 32 |
| Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке | IV | 33 |
| Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу | IV | 34 |
| Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку | IV | 35 |
| Методика управления процессом спортивного совершенствования | V | 40 |
| Методы и методики исследований в велосипедном спорте | IX | 57 |
| Методы и методические приемы технической и тактической подготовки велосипедистов, специализирующихся в ВМХ | IV | 36 |
| Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте | IX | 56 |
| Обеспечение безопасности при проведении занятий и спортивных соревнований по велосипедному спорту. Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов | I | 7 |
| Общая и специальная физическая подготовка: средства и методы их развития | IV | 28 |
| Общая характеристика документов спортивного планирования: разновидности документов спортивного планирования, требования к спортивному планированию | VI | 47 |
| Общая характеристика психических качеств, наиболее важных для велосипедиста | II | 13 |
| Общая характеристика силовых способностей велосипедиста. Средства и методы их развития | IV | 30 |
| Общая характеристика скоростных способностей велосипедиста. Средства и методы их развития | IV | 30 |
| Общая характеристика техники велосипедного спорта. Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и техника езды | II | 10 |

| Формулировка вопроса | № раздела | № темы |
|---|--------------|-----------|
| Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта»: состав и организация работы | I | 2 |
| Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов | I | 6 |
| Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедистов | VII | 50 |
| Определение и сущность понятий: классификация, терминология, систематика велосипедного спорта | I | 5 |
| Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки | VI | 45 |
| Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей | I | 9 |
| Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту | VIII | 55 |
| Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе | III | 26 |
| Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке | III | 26 |
| Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в маунтинбайке | III | 26 |
| Организация, спортивное планирование, средства и методы учебно-тренировочного процесса в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту | VI | 47 |
| Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | XI | 62 |
| Органы управления развитием велосипедного спорта в Республике Беларусь | I | 2 |
| Основные средства спортивной подготовки и методы их применения | IV | 29 |
| Особенности использования интервального метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов | IV | 29 |
| Особенности использования переменного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов | IV | 29 |
| Особенности использования равномерного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов | IV | 29 |
| Особенности использования соревновательного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов | IV | 29 |
| Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта | III | 20 |

| Формулировка вопроса | № раздела | № темы |
|--|--------------|-----------|
| Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Модельные характеристики велосипедистов | V | 44 |
| Особенности содержания и структуры учебно-тренировочного занятия | IV | 39 |
| Особенности спортивного планирования в велосипедном спорте. Виды и требования к спортивному планированию | V | 42 |
| Особенности спортивного прогнозирования в велосипедном спорте. Классификация спортивных прогнозов. Современные методы научного прогнозирования | V | 41 |
| Особенности спортивной подготовки велосипедистов в подготовительном периоде | VII | 50 |
| Особенности спортивной подготовки велосипедистов в соревновательном периоде | VII | 50 |
| Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах | VI | 48 |
| Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды и объекты педагогического контроля | V | 43 |
| Перспективы развития велосипедного спорта в Республике Беларусь | I | 3 |
| Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки | VII | 50 |
| Посадка велосипедиста. Подбор велосипеда, установка седла и руля | II | 10 |
| Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту на шоссе | I | 7 |
| Программа чемпионатов мира и Олимпийских игр по велосипедному спорту на шоссе, на треке, маунтинбайку и ВМХ | I | 4 |
| Система спортивной подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту | I | 1 |
| Специальная психологическая подготовка велосипедиста и ее значение | IV | 28 |
| Специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий по специальной технической подготовке | IV | 28 |
| Тактическая подготовка. Связь технической и тактической подготовки | IV | 28 |
| Техника велосипедного спорта в гонках на треке: в гите, индивидуальной и командной гонке преследования, гонке по очкам | II | 15 |

| Формулировка вопроса | № раздела | № темы |
|--|--------------|-----------|
| Техника велосипедного спорта в гонках на треке: в спринте, кейрине и командном спринте | II | 15 |
| Техника велосипедного спорта по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Особенности посадки, техники педалирования и техники езды | II | 16 |
| Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, повороте, подъеме, спусках; разворот, торможение, остановка | II | 14 |
| Типы учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту | IV | 39 |
| Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт) | VIII | 53 |
| Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуальная и самостоятельная | III | 21 |
| Характеристика и виды выносливости. Методика ее воспитания | IV | 30 |
| Характеристика основных видов спортивной подготовки в велосипедном спорте | IV | 28 |
| Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста | IV | 30 |
| Характеристика тактики велосипедиста и ее значение для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста | II | 11 |
| Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке | II | 18 |
| Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе | II | 17 |
| Характеристика тактики велосипедного спорта по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ | II | 19 |
| Характеристика физических качеств велосипедистов: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости | II | 12 |
| Цели, задачи, структура, организация и режим учебно-тренировочного процесса в специализированных спортивных учреждениях. Тренерские кадры | VI | 46 |
| Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по велосипедному спорту | IV | 27 |
| Этапы многолетней спортивной подготовки. Учебный план. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях | VI | 46 |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)»

| | |
|------------------|---|
| 10 баллов | <ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 9 баллов | <ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, давать им критическую оценку; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 8 баллов | <ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; |

| | |
|-----------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 7 баллов | <ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 6 баллов | <ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно принимать типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 5 баллов | <ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; |

| | |
|----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта; – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 4 балла | <ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендуемой программой государственного экзамена; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта; – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 3 балла | <ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |

| | |
|----------------|--|
| 2 балла | – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знания отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области физической культуры и спорта, наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 1 балл | – отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа |

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФР

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Велосипедный спорт: учеб. программа для детско-юнош. спортивных шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Беларус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: П. П. Кутас, М. И. Дворяков. – Минск: [б. и.], 2005. – 104 с.

2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013–2016 гг.: вводится в действие с 1 января 2013 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦ ФВН, 2013. – 334 с.

3. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С. В. Ермаков, В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

4. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / Д. А. Полищук. – Киев: Вища школа, 1986. – 295 с.

5. Тимошенко, В. В. Тренажеры в велосипедном спорте / В. В. Тимошенко. – Минск: Изд-во Труш Л.Н., 1994. – 126 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Велосипедный спорт (шоссе, трек): программа для ДЮШ, специализ. ДЮШ олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Глав. спорт.-метод. упр. – М.: [б. и.], 1977. – 64 с.

2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие / А. А. Захаров. – М.: [б. и.], 2001. – 63 с.

3. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М.: ФОН, 1973. – 51 с.

4. Захаров, А. А. Физическая подготовка: учеб. пособие / А. А. Захаров; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: [б. и.], 2001. – 124 с.

5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 296 с.

7. Краснов, В. Н. Кросс кантри: спортивная подготовка велосипедистов / В. Н. Краснов. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006 – 446 с.

8. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 110 с.

9. Любовицкий, В. П. Гоночные велосипеды: учеб. пособие / В. П. Любовицкий. – Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989. – 210 с.

10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурн. образования / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

11. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

12. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на треке: пособие / сост. Е. Н. Шупикова. – Минск: БГУФК, 2009. – 54 с.

13. Сысоев, И. В. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. В. Сысоев, О. С. Кулиненко – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 296 с.

14. Фрил, Дж. Библия триатлета / Дж. Фрил. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 496 с.

15. 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.

16. Шупикова, Е. Н. Комплексный контроль подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников: дис. ... канд. пед. наук: 13 00 04 / Е. Н. Шупикова. – Минск, 2005. – 155 л.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

2. 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, 2020.

3. 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, 2020.

4. 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, 2020.

5. 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.

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по велосипедному спорту)»

Составители:

**Кутас Петр Петрович,
Дворяков Михаил Илларионович**

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*
Корректор *Е. И. Щетинко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 3,55. Уч.-изд. л. 3,21. Тираж 20 экз. Заказ 49.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по велосипедному спорту)»

Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-442-8



9 789855 694428