

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 45 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

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

Минск 2025

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 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**А.А. Жаврид**, преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**А.И. Кавецкий**, 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:**

**С.Е. Жуков**, профессор кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Э.П. Позюбанов**, профессор кафедры легкой 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 15.01.2025 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

Тема 28. Виды спортивной подготовки в велосипедном спорте.....	22
Тема 29. Основные средства спортивной тренировки и методы их применения.....	23
Тема 30. Основные двигательные качества велосипедиста и методика их воспитания .....	24
Тема 31. Совершенствование техники и тактики при помощи велотренажеров.....	24
Тема 32. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе.....	25
Тема 33. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке.....	25
Тема 34. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу.....	26
Тема 35. Методика спортивной тренировки в гонках по маунтинбайку.....	26
Тема 36. Характеристика BMX как олимпийского вида велосипедного спорта.....	27
Тема 37. Методика воспитания волевых качеств велосипедиста и специальная психологическая подготовка велосипедиста .....	28
Тема 38. Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста .....	28
Тема 39. Организация и методика проведения учебно- тренировочного занятия по велосипедному спорту .....	29
<b>Раздел V. Управление процессом спортивного совершенствования в велосипедном спорте.....</b>	<b>29</b>
Тема 40. Общие основы теории управления.....	29
Тема 41. Прогнозирование темпов роста спортивных достижений в велосипедном спорте.....	30
Тема 42. Планирование спортивных соревнований и тренировочных нагрузок в велосипедном спорте.....	30
Тема 43. Учет и контроль функциональной подготовленности велосипедиста .....	30
Тема 44. Моделирование учебно-тренировочного процесса .....	31
<b>Раздел VI. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней спортивной подготовки велосипедиста.....</b>	<b>31</b>
Тема 45. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки .....	31
Тема 46. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях .....	32

Тема 47. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту .....	32
Тема 48. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах .....	33
<b>Раздел VII. Современная система спортивных соревнований по велосипедному спорту .....</b>	<b>33</b>
Тема 49. Планирование и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту .....	33
Тема 50. Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки .....	34
Тема 51. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту .....	34
<b>Раздел VIII. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом и материально-техническое обеспечение велосипедного спорта .....</b>	<b>35</b>
Тема 52. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом.....	35
Тема 53. Материально-техническое обеспечение велосипедистов .....	35
Тема 54. Классификация велотреков и их конструктивные особенности .....	36
Тема 55. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту .....	36
<b>Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте .....</b>	<b>37</b>
Тема 56. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) в велосипедном спорте .....	37
Тема 57. Методы и методики исследований в велосипедном спорте.....	37
Тема 58. Экспериментально-исследовательская работа .....	37
Тема 59. Учебно-исследовательская работа студентов.....	38
<b>Раздел X. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедистов .....</b>	<b>38</b>
Тема 60. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора в велосипедном спорте .....	38
Тема 61. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки в велосипедном спорте .....	39
<b>Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....</b>	<b>39</b>
Тема 62. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	39
Тема 63. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.....	40

Тема 64. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере.....	40
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	42
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) .....	42
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) .....	47
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» .....	52

## 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, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющих 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 конном 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 студента;

- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития велосипедного спорта;
- основные понятия велосипедного спорта;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления велосипедным спортом;
- правила спортивных соревнований 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 учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система 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:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **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.

Характеристика видов занятий студентов. 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 направления 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 тренировочной и 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. Изменения 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 неопредельных 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 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 наверх 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 на 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 велосипедистов, специализирующихся 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 шоссегонки. Планирование стратегии и тактики в шоссегонках 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 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, индивидуальная 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 учащимся в процессе обучения. Обеспечение безопасности при обучении движениям. Гигиенические нормы состояния мест занятий.

Управление процессом обучения. Определение исходного уровня умений. 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 BMX.

## **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 спортивной 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 навыкам выбора и установки 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.

Основные методы тренировки в велосипедном спорте: словесные, наглядные, практические. Методы освоения спортивной техники: метод целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения; подводящие и имитационные упражнения. Методы развития двигательных качеств велосипедиста: непрерывный, переменный, интервальный.

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

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

Повторный метод тренировки в велосипедном спорте.

### **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 как основное средство повышения способностей. Основное средство повышения скоростных способностей.

Езда на велосипеде как основной метод 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 совершенствование. 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 работе 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 велокроссмена. Физическая подготовка велокроссмена: 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 велокроссмена. Методика технической подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Физическая подготовка велосипедистов, специализирующихся в маунтинбайке: специальная и общая.

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

Отличительные особенности проведения спортивных соревнований по велокроссу и по маунтинбайку. Методы и способы определения и 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. Характеристика BMX как олимпийского вида велосипедного спорта**

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

Классы спортивных соревнований:

первый – Олимпийские игры и чемпионаты мира;

второй – кубок мира (BMX-Суперкросс);

третий – континентальные чемпионаты;

четвертый – международные соревнования (Классик);

пятый – международные соревнования;

шестой – национальные чемпионаты.

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

Методы и методические приемы технической подготовки гонщика, специализирующегося в велосипедном мотокроссе BMX.

Закономерности построения тренировочного процесса.

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

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 велосипедиста и специальная психологическая подготовка велосипедиста**

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

Методика специальной психологической подготовки. Особенности двигательных представлений, ощущений и восприятий велосипедистов в различных велосипедных дисциплинах. Специализированные чувства и восприятия. Взаимосвязь степени развития этих чувств и спортивной специализации. Показатели 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.

### **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.

Структура 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 учебно-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 определенного периода 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 каждом этапе спортивной подготовки. 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, проведение учебно-тренировочных занятий с юными велосипедистами.

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

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

Тестирование подготовленности юных велосипедистов.

#### **Тема 47. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту**

Организация, планирование и 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 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 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 двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных велосипедистов. 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 BMX.

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 ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА**

### **Тема 52. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом**

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 53. 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 общефизической 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 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, 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 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.

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

### 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
1	2	3
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	5	Терминология велосипедного спорта
I	6	Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов
I	7	Обеспечение безопасности при проведении занятий и спортивных соревнований по велосипедному спорту
I	7	Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов
I	8	История возникновения велосипедного спорта в мире
I	8	Анализ выступления советских и белорусских велосипедистов на Олимпийских играх и чемпионатах мира
I	9	Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности спортивных судей
II	10	Общая характеристика техники велосипедного спорта. Техника педалирования и техника велосипедной езды
II	10	Посадка велосипедиста. Подбор велосипеда, установка седла и руля

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
II	11	Характеристика тактики и ее значение для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста
II, IV	12, 30	Характеристика основных физических качеств велосипедиста
II	13	Общая характеристика психических качеств, наиболее важных для велосипедиста
II	14, 15	Техника велосипедного спорта в гонках на треке и на шоссе
II	16	Особенности техники велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и BMX
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 BMX
III	20	Характеристика методики обучения в велосипедном спорте
III	21	Формы организации учебно-тренировочных занятий в велосипедном спорте: 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
III	25	Классификация специальных упражнений велосипедиста (СУВ). Их использование 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

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
IV	28	Общая и специальная физическая подготовка велосипедиста, средства и методы физической подготовки
IV	28	Психологическая подготовка велосипедиста и ее значение в общей системе спортивной подготовки велосипедистов
IV	28	Тактическая подготовка в велосипедном спорте. Связь технической и тактической подготовки
IV	29	Основные средства спортивной подготовки в велосипедном спорте 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	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 велосипедиста. Методика ее воспитания
IV	31	Методика применения велотренажеров на начальном этапе обучения технике в велосипедном спорте
IV	32	Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках на шоссе
IV	33	Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках на треке
IV	34	Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках по велокроссу
IV	35	Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках по маунтинбайку
IV	36	Методы и методические приемы технической и тактической подготовки велосипедистов, специализирующихся в ВМХ
IV	38	Типы, структура и содержание микро- и мезоциклов в спортивной тренировке велосипедистов
IV	39	Структура учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту. Типы учебно-тренировочных занятий

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
V	40	Методика управления процессом спортивного совершенствования велосипедистов
V	41	Особенности прогнозирования в велосипедном спорте. Классификация спортивных прогнозов. Современные методы научного прогнозирования
V	42	Особенности планирования спортивной подготовки в велосипедном спорте. Виды планирования спортивной подготовки
V	43	Педагогический контроль в велосипедном спорте, его значение и содержание. Виды и объекты педагогического контроля
V	43	Виды и формы учета учебно-тренировочного процесса в велосипедном спорте
V	44	Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Модельные характеристики велосипедиста
VI	45	Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки в велосипедном спорте
VI	46	Цели, задачи, структура, организация и режим учебно-тренировочного процесса велосипедистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях
VI	46	Этапы многолетней спортивной подготовки велосипедистов
VI	47, 48	Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту
VI	49	Система планирования спортивных соревнований в велосипедном спорте
VII	50	Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки
VII	50	Особенности спортивной подготовки велосипедиста в подготовительном периоде
VII	50	Особенности спортивной подготовки велосипедиста в соревновательном периоде
VII	51	Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту
VIII	53	Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
VIII	52, 54	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом
VIII	55	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту
IX	56, 57	Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте
X	60	Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедиста
XI	62	Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

## 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)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
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 и формы учета учебно-тренировочного процесса в велосипедном спорте	V	43
Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов	I	7
Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе велосипедистов	III	24
История возникновения велосипедного спорта в мире	I	8
Классификация специальных упражнений велосипедиста (СУВ). Их использование в различные периоды спортивной подготовки	III	25
Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	VIII	53
Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедиста	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
Методика применения велотренажеров на начальном этапе обучения технике в велосипедном спорте	IV	31

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках на шоссе	IV	32
Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках на треке	IV	33
Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках по велокроссу	IV	34
Методика спортивной подготовки велосипедистов в гонках по маунтинбайку	IV	35
Методика управления процессом спортивного совершенствования велосипедистов	V	40
Методы и методические приемы технической и тактической подготовки велосипедистов, специализирующихся в BMX	IV	36
Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте	IX	56, 57
Обеспечение безопасности при проведении занятий и спортивных соревнований по велосипедному спорту	I	7
Общая и специальная физическая подготовка велосипедиста, средства и методы физической подготовки	IV	28
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. Техника педалирования и техника велосипедной езды	II	10
Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта», состав и организация работы	I	2
Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов	I	6
Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки в велосипедном спорте	VI	45
Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности спортивных 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



<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
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, планирование и учет учебно-тренировочного процесса в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту	VI	47, 48
Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	XI	62
Органы управления развитием велосипедного спорта в Республике Беларусь	I	2
Основные средства спортивной подготовки в велосипедном спорте 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 моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Модельные характеристики велосипедиста	V	44
Особенности планирования спортивной подготовки в велосипедном спорте. Виды планирования спортивной подготовки	V	42
Особенности прогнозирования в велосипедном спорте. Классификация спортивных прогнозов. Современные методы научного прогнозирования	V	41
Особенности спортивной подготовки велосипедиста в подготовительном периоде	VII	50
Особенности спортивной подготовки велосипедиста в соревновательном периоде	VII	50
Особенности техники велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и BMX	II	16
Педагогический контроль в велосипедном спорте, его значение и содержание. Виды и объекты педагогического контроля	V	43

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
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
Психологическая подготовка велосипедиста и ее значение в общей системе спортивной подготовки велосипедистов	IV	28
Система планирования спортивных соревнований в велосипедном спорте	VI	49
Структура учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту. Типы учебно-тренировочных занятий	IV	39
Тактическая подготовка в велосипедном спорте. Связь технической и тактической подготовки	IV	28
Техника велосипедного спорта в гонках на треке и на шоссе	II	14, 15
Терминология велосипедного спорта	I	5
Типы, структура и содержание микро- и мезоциклов в спортивной тренировке велосипедистов	IV	38
Физкультурно-спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом	VIII	52
Формы организации учебно-тренировочных занятий в велосипедном спорте: групповая, индивидуальная и самостоятельная	III	21
Характеристика и виды выносливости велосипедиста. Методика ее воспитания	IV	30
Характеристика методики обучения в велосипедном спорте	III	20
Характеристика основных видов спортивной подготовки в велосипедном спорте	IV	28
Характеристика тактики 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 BMX	II	19
Характеристика основных физических качеств велосипедиста	II, IV	12, 30

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Цели, задачи, структура, организация и режим учебно-тренировочного процесса велосипедистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях	VI	46
Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по велосипедному спорту	IV	27
Этапы многолетней спортивной подготовки велосипедистов	VI	46

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

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

Баллы	Показатели оценки
1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	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; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>9 (девять) баллов</b>	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; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт), давать им критическую оценку; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; 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; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт); высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>7 (семь) баллов</b>	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;

Баллы	Показатели оценки
1	2
	<p>способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</p> <p>решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт);</p> <p>хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</p>
<b>6 (шесть) баллов</b>	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</p> <p>использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</p> <p>способность самостоятельно принимать типовые решения в профессиональной деятельности;</p> <p>решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</p> <p>умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт);</p> <p>хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</p>
<b>5 (пять) баллов</b>	<p>Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</p> <p>использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</p> <p>неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</p> <p>способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</p> <p>умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт);</p> <p>достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента</p>
<b>4 (четыре) балла</b>	<p>Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</p> <p>использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</p> <p>низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</p> <p>умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</p> <p>недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт);</p> <p>допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента</p>
<b>3 (три) балла</b>	<p>Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</p> <p>использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими и стилистическими ошибками;</p> <p>неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</p> <p>некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</p>

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
	неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (велосипедный спорт); низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (велосипедный спорт), наличие в ответе грубых, логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составители:

**Жаврид** Антон Александрович,  
**Кавецкий** Александр Иванович,  
**Дворяков** Михаил Илларионович

Корректор *В. А. Гошко*  
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 12.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 3,2. Уч.-изд. л. 2,7. Тираж 12 экз. Заказ 36.

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.