

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта»  
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)»

*(1 курс)*

РЕКОМЕНДОВАНЫ К УТВЕРЖДЕНИЮ  
На заседании кафедры велосипедного,  
конькобежного и конного спорта  
протокол № 2 от 14.09.2023  
Заведующий кафедрой велосипедного,  
конькобежного и конного спорта  
\_\_\_\_\_ М.И.Дворяков

Минск 2023

### Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (экзамен) по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов 1 курса дневной формы получения образования  
(летняя сессия)

1. Велосипедный спорт в системе физического воспитания.
2. Виды спортивной подготовки в велосипедном спорте.
3. Достижения белорусских велосипедистов на международных соревнованиях.
4. История изобретения и основные этапы эволюции велосипеда.
5. Классификация видов велосипедного спорта.
6. Лучшие тренеры Беларуси в велосипедном спорте.
7. Международные велосипедные организации.
8. Методика обучения технике езды на велосипеде.
9. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте.
10. Организация велосипедного спорта в Беларуси.
11. Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту.
12. Основные положения методики обучения в велосипедном спорте.
13. Основные принципы спортивной тренировки в велосипедном спорте.
14. Основные физические качества в велосипедном спорте.
15. Основные характеристики физических нагрузок.
16. Основные этапы развития велосипедного спорта в Беларуси.
17. Основы методики развития быстроты в велосипедном спорте.
18. Основы методики развития выносливости в велосипедном спорте.
19. Основы методики развития морально-волевых качеств в велосипедном спорте.
20. Основы методики развития силы в велосипедном спорте.
21. Основы психологической подготовки в велосипедном спорте.
22. Основы тактической подготовки в велосипедном спорте.
23. Основы тактической подготовки в велосипедном спорте.
24. Основы технической подготовки в велосипедном спорте.
25. Первые и значимые велосипедные соревнования в мире.
26. Перечень основных качеств необходимых для работы тренером по велосипедному спорту.
27. Принципы обучения в велосипедном спорте.
28. Принципы средства и методы обучения технике велосипедного спорта.
29. Специальные спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом.
30. Средства обучения в велосипедном спорте.
31. Средства спортивной тренировки в велосипедном спорте.
32. Структура и организация работы национальной велосипедной федерации.

33. Травматизм в велосипедном спорте.
34. Формы тренировочных занятий по велосипедному спорту.
35. Характеристика соревнований в велосипедном спорте БМХ и МТБ.
36. Характеристика соревнований в велосипедном спорте на треке.
37. Характеристика соревнований в велосипедном спорте на шоссе.
38. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте.
39. Характеристика физических нагрузок в велосипедном спорте.

### Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**зачет**) по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов **1 курса** дневной формы получения образования  
(*зимняя сессия*)

1. Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на республиканских соревнованиях.

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

3. Велосипедный спорт в системе физического воспитания. Значение и преимущество занятий велосипедным спортом. Виды велосипедного спорта.

4. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсмена.

5. Волевые процессы, характерные для различных видов гонок. Показатели надежности гонщиков предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надежности соревновательной деятельности спортсменов.

6. Выносливость. Типы показателей выносливости: абсолютные и относительные. Типы утомления, наиболее характерные для велосипедного спорта: физическое, эмоциональное. Общая и специальная выносливость. Методы развития выносливости.

7. Гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Средства, способствующие развитию гибкости.

8. Использование велосипеда как средства активного отдыха и физической подготовки.

9. История изобретения велосипеда и его назначение. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов. Современная конструкция велосипеда.

10. Классификация видов велосипедного спорта.

11. Климатические и метеорологические условия, в которых проходят соревнования по велосипедному спорту. Шоссейные трассы и кроссовые дистанции, их рельеф и покрытие.

12. Ловкость. Основные критерии оценки ловкости: координационная сложность двигательных действий и точность движений. Средства развития ловкости. Методы воспитания ловкости.

13. Меры обеспечения безопасности участников при проведении соревнований на шоссе, треке и в кроссе. Согласование условий для проведения соревнований по велоспорту с дорожными службами, сотрудниками ГАИ и скорой медицинской помощью.

14. Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания.

15. Методы спортивной тренировки в велосипедном спорте.

16. Общая характеристика психических качеств наиболее важных для велосипедистов.

17. Определение понятий в велосипедном спорте: классификация, терминология, систематика.

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

19. Органы управления развитием велосипедного спорта в нашей стране. Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта». Международные велосипедные организации.

20. Основы техники велосипедного спорта. Определение понятия о технике велосипедного спорта.

21. Открытые и закрытые велосипедные треки, их геометрия и покрытие. Спортивный инвентарь и форма велосипедистов.

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

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

24. Положение о спортивных соревнованиях и его основные разделы.

25. Правила дорожного движения. Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий на шоссе.

26. Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий. Требования, предъявляемые к технике безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

28. 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.

29. Современный этап развития велосипедного спорта в Республике Беларусь. Анализ участия белорусских спортсменов на международных соревнованиях. Динамика массовости и спортивного мастерства белорусских велосипедистов.

30. Средства спортивной тренировки в велосипедном спорте.

31. Терминология велосипедного спорта: термины тренировочно-соревновательной практики, техники, тактики.

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

33. Требования, предъявляемые к личности гонщика: мужественность, смелость, находчивость, упорство в достижении цели, решительность, коллективизм, индивидуальность.

34. Характеристика видов велосипедного спорта. Программа Олимпийских игр, чемпионатов мира по велосипедному спорту на шоссе, на треке.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов и модульной системы оценки знаний разрабатываются или адаптируются в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, отличающихся степенью самостоятельности её выполнения:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно, самостоятельная работа (СР), организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию быстроты велосипедиста.
2. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию силы велосипедиста.
3. Составление комплекса упражнений, направленных на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках на шоссе.
4. Составление комплекса упражнений, направленных на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках на треке.
5. Составление комплекса упражнений, направленных на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках по кроссу (по заданию преподавателя).
6. Техническое самосовершенствование в езде на шоссе.
7. Техническое самосовершенствование в езде на треке.
8. Техническое самосовершенствование в езде по кроссу.
9. Составление примерного плана непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту в гонках на шоссе.
10. Составление комплекса упражнений (графически), направленных на обучение (совершенствование) групповым тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя).
11. Оформление протокола спортивного соревнования по велосипедному спорту.
12. Составление положения о спортивных соревнованиях по велосипедному спорту.
13. Технология обслуживания спортивного шоссейного велосипеда.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1. Создание презентации на тему: «Олимпийские виды велосипедного спорта и их краткая характеристика».
2. Создание презентации на тему: «История развития велосипедного спорта в Республике Беларусь».
3. Создание презентации на тему: «Средства и методы спортивной тренировки в велосипедном спорте».
4. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию силы велосипедистов.
5. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию быстроты велосипедистов.
6. Изучение нормативных документов по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту
7. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию выносливости велосипедистов.
8. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию ловкости велосипедистов.
9. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию координации велосипедистов.
10. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию гибкости велосипедистов.
11. Создание презентации на тему: «Психические качества велосипедистов».
12. Создание презентации на тему: «Классификация техники велосипедного спорта».
13. Создание презентации на тему: «Принципы, средства и методы обучения технике велосипедного спорта».
14. Создание презентации на тему: «Классификация тактики велосипедного спорта».
15. Создание презентации на тему: «Виды спортивных соревнований по велосипедному спорту и их классификация».
16. Изучение основ методики спортивной тренировки в гонках на шоссе.
17. Изучение основ методики спортивной тренировки в гонках на треке.
18. Изучение основ методики спортивной тренировки в гонках по кроссу.
19. Изучение основных методов, специфики и периодичности ремонта спортивного инвентаря и оборудования.
20. Подготовка презентации на тему: «Технические характеристики и классификация велодромов»
21. Подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, проводимого в спортивно-оздоровительном лагере.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8»,



«9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
10 (десять) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и

	<p>направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
8 (восемь) баллов, зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь) баллов, зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть) баллов,	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной</p>

зачтено	дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5 (пять) баллов, зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре) балла, зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

3 (три) балла, не зачтено	Недостаточно полный объём знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
2 (два) балла, не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один) балл, не зачтено	Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы:

- устная форма (доклады на семинарских занятиях, устные зачёты, устные экзамены);
- письменная форма (тесты, письменные отчеты по практическим заданиям);
- устно-письменная форма (письменные задания с их устной защитой, задания управляемой самостоятельной работы с их устной защитой).