

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)»
(2 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 методики избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов **2 курса** дневной формы получения образования

летняя сессия

1. Виды спортивных соревнований по велосипедному спорту.
2. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей.
3. Конструктивные особенности велотреков.
4. Меры обеспечения безопасности в гонках на треке. Требования к состоянию физкультурно-спортивных сооружений.
5. Место спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе.
6. Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.
7. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту.
8. Методика применения велотренажеров на начальном обучении технике и тактике.
9. Методика составления календаря спортивных соревнований по велосипедному спорту.
10. Методика спортивной тренировки в гонках по велокроссу
11. Методика спортивной тренировки в гонках по ВМХ.
12. Методика спортивной тренировки в гонках по маунтибайку.
13. Методы и методические приёмы тактической подготовки трековых гонщиков.
14. Методы и методические приёмы технической подготовки трековых гонщиков.
15. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в основных видах в гонках на треке.
16. Оборудование для проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту.
17. Оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов.
18. Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста.
19. Определение понятия «тактика в велосипедном спорте».
20. Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
21. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту.
22. Организация проведения спортивных соревнований в спортивно-оздоровительном лагере.

23. Особенности спортивной подготовки велосипедиста в подготовительном периоде.

24. Особенности спортивной подготовки велосипедиста в соревновательном периоде.

25. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, на шоссе, велокроссе, маунтинбайке и ВМХ.

26. Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки

27. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.

28. Положение о спортивных соревнованиях по велосипедному спорту.

29. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности спортивных судей по велосипедному спорту.

30. Спортивные тренажёры и спортивные устройства для спортивных занятий по специальной физической подготовке.

31. Тактическая подготовка. Связь технической и тактической подготовки.

32. Техника велосипедного спорта в гонках на треке: в гите, индивидуальной и командной гонке преследования, в гонке по очкам.

33. Техника велосипедного спорта на треке в спринте, кейрине и командном спринте.

34. Техника велосипедного спорта по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ. Особенности посадки, техники педалирования и техники езды.

35. Требования к состоянию спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

36. Уровень спортивных соревнований в зависимости от категории велотреков.

37. Установка и совершенствование посадки специализирующихся в велокроссе.

38. Установка и совершенствование посадки специализирующихся в ВМХ.

39. Установка и совершенствование посадки специализирующихся в маунтинбайке.

40. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт).

41. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке.

42. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе.

43. Характеристика тактики велосипедного спорта по велокроссу, маунтинбайку и ВМХ.

44. Характеристика тактики и её значение для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста.

45. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**зачет**) по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов **2 курса** дневной формы получения образования

ЗИМНЯЯ СЕССИЯ

1. Биомеханический анализ посадки велосипедиста. Установка посадки. Факторы, влияющие на изменение посадки гонщика.
2. Биомеханический анализ преодоления сложных участков велокросса.
3. Биомеханический анализ техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы; энерготраты гонщика.
4. Выбор средств и методов на этапах начального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков.
5. Классификация тактики спринтерских гонок. Тактические схемы, их варианты и контрварианты.
6. Методика определения и устранения ошибок в процессе обучения тактике велосипедного спорта.
7. Методика программирования скоростных и временных графиков преодоления дистанции. Методика тактической подготовки к индивидуальной гонке, к командной гонке.
8. 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.
9. Методика технической подготовки кроссмена.
10. Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.
11. Особенности посадки велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу. Закономерности в индивидуализации посадки. Угловые, линейные параметры посадки.
12. Особенности посадки велосипедистов, специализирующихся в основных видах велосипедных гонок на треке (спринт, гит, индивидуальная и командная гонки преследования, гонка по очкам).
13. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках трассы кроссовой трассы.
14. Педагогическая и физиологическая характеристики велокросса. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от объективных условий.
15. Предупреждение и устранение ошибок: характерные ошибки; ошибки, связанные с индивидуальными особенностями занимающихся.
16. Программирование графика усилий гонщика на дистанции.
17. Тактика в групповых гонках. Определение уровня активной тактики на всём протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Тактический арсенал гонщиков.

18. Тактика в индивидуальной гонке преследования на 4 км.
19. 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.
20. Тактика в командной гонке преследования. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки.
21. Тактика велосипедиста и команд в гонках на треке. Физиологическая и педагогическая характеристика основных видов гонок.
22. Тактика гонки на 500 м и на 1 км. Графики распределения усилий на дистанции. Методика программирования и прогнозирования графиков и результатов.
23. Тактика гонщика в групповой гонке. Педагогическая и физиологическая характеристика гонки. Определение уровня активности гонщика на всём протяжении гонки.
24. Тактика гонщика в омниуме (велосипедном многоборье). Педагогическая и физиологическая характеристика омниума. Виды омниума.
25. Тактика командной гонки. Этапы тактической подготовки команды.
26. Тактические схемы и варианты тактики в кейрине. Закономерности применения тактических вариантов различных по своей геометрии трека. Основные тактические приемы. Олимпийская система розыгрыша в кейрине.
27. Техника велосипедной езды на треке. Техника старта с места и с хода. Вход и выход из поворота. Техника ускорений с различных начальных скоростей. Техника подъема вверх виража, спуска с него с различных точек. Остановка и стояние на месте (сюрпляс). Техника индивидуального финиширования. Техника броска.
28. 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.
29. Техника педалирования на трековом велосипеде. Способы педалирования и особенности их применения в различных видах гонок.
30. Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения, торможения с разворотом.
31. Техника старта в командной гонке, техника смены, техника обгона противников. Техника финиширования. Техника смены в парной гонке. Техника обгона противников на прямой и вираже.
32. Условия кроссовой трассы и подбор соответствующей системы передач.
33. Функции тактики в структуре двигательного действия велосипедиста. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности велосипедиста. Определение понятия «тактика» в велосипедном спорте. Стратегия в велосипедном спорте.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)»

Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

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

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

10 баллов – десять (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 баллов – девять (зачтено):

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 баллов – восемь (зачтено):

- 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.

7 баллов – семь (зачтено):

- 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.

6 баллов – шесть (зачтено):

- достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 баллов – пять (зачтено):

- достаточные знания в объёме 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 балла – четыре (зачтено):

- достаточный объём 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 балла – три (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 балла – два (не зачтено):

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 балл – один (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 промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

- устная форма (доклады на семинарских занятиях, доклады на конференциях, устные зачёты, устные экзамены);
- письменная форма (тесты, контрольные работы, эссе, курсовые работы, публикации статей, докладов);
- устно-письменная форма (курсовые работы с их устной защитой, зачёты, экзамены).

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ)

1. Олимпийские виды велосипедного спорта и их краткая характеристика.
2. История развития велосипедного спорта в Республике Беларусь.
3. Письменный зачет по правилам дорожного движения, правилам езды на треке и специальным правилам проведения учебно-тренировочных занятий на шоссе.
4. Составление протокола спортивного соревнования по велосипедному спорту.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1. Создание презентации на тему: «Средства и методы физического воспитания в велосипедном спорте».

2. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию выносливости велосипедистов.
3. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию ловкости велосипедистов.
4. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию координации велосипедистов.
5. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию гибкости велосипедистов.
6. Создание презентации на тему: «Психические качества велосипедистов».
7. Создание презентации на тему: «Классификация техники велосипедного спорта».
8. Создание презентации на тему: «Принципы, средства и методы обучения технике велосипедного спорта».
9. Создание презентации на тему: «Классификация тактики велосипедного спорта».
10. Создание презентации на тему: «Виды спортивных соревнований по велосипедному спорту и их классификация».