

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой велосипедного,  
конькобежного и конного спорта  
\_\_\_\_\_ М.И.Дворяков

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к зачету и экзамену по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» направления специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов 4 курса дневной формы получения образования на 2025/2026 учебный год

Рассмотрены на заседании кафедры  
велосипедного, конькобежного и конного  
спорта 12.06.2025 протокол № 12

Минск 2025

### **Контрольные вопросы**

к **зачету** по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов 4 **курса** дневной формы получения образования  
на 2025/2026 учебный год

1. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психологических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку.
2. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психологических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу.
3. Методы и методические приемы тактической подготовки в BMX.
4. Методы и методические приёмы технической подготовки в BMX.
5. Методы тренировки для подготовки гонщиков, специализирующихся в маунтинбайке.
6. Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований по велосипедному спорту. Профилактика травматизма в маунтинбайке.
7. Общая физическая и специальная физическая подготовка велокроссмена.
8. Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста.
9. Особенности спортивного планирования в велосипедном спорте. Виды и требования к спортивному планированию.
10. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в подготовительном периоде.
11. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в соревновательном периоде.
12. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.
13. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.
14. Педагогический эксперимент, планирование и организация проведения исследования.
15. Техника велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу.
16. Техника преодоления элементов кроссовой дистанции.
17. Техника спортивного педалирования с помощью велотренажёров.
18. Техника спортивного педалирования, старта и финиширования в BMX.
19. Техническая подготовка. Связь технической и тактической подготовки в BMX.

20. Требования к оформлению курсовых работ. Планирование педагогического эксперимента и организация проведения исследования.

21. Физическая подготовка велосипедистов, специализирующихся в маунтинбайке.

22. Характеристика ВМХ как олимпийского вида спорта.

23. Характеристика дистанций в гонках по маунтинбайку.

24. Цель, задачи спортивной тренировки по велосипедному спорту.

25. Отличительные особенности проведения спортивных соревнований по велокроссу и по маунтинбайку.

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

### Контрольные вопросы

к экзамену по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов 4 **курса** дневной формы получения образования  
на 2025/2026 учебный год

1. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учёта для достижения высоких спортивных результатов.
2. Комплектование учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочные сборы: цели и задачи; сроки проведения; планирование учебно-тренировочной работы.
3. Конспект учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту. Особенности содержания и структуры подготовительной, основной и заключительной частей конспекта учебно-тренировочного занятия.
4. Критерии спортивного отбора в спортивные клубы. Питание и восстановление. Психологическая подготовка. Медицинское обеспечение. Антидопинговый контроль.
5. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма и показателей работоспособности и адаптации к нагрузкам велосипедистов различной квалификации и возраста.
6. Медицинские показатели к спортивному отбору для занятий велосипедным спортом. Методы для спортивного отбора в участии в предстоящем спортивном соревновании по показателям психической надёжности спортсмена.
7. Методика воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.
8. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психологических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку.
9. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психологических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу.
10. Методическое обеспечение национальной и сборных команд Республики Беларусь по велосипедному спорту. Научно-исследовательская работа и её помощь тренерам и спортсменам.
11. Методы и методические приемы тактической подготовки в ВМХ.
12. Методы и методические приёмы технической подготовки в ВМХ.
13. Методы и способы определения и учёта физических нагрузок в процессе спортивных тренировок и спортивных соревнований.
14. Методы контроля за уровнем психической напряжённости в спортивных тренировках с различной физической нагрузкой.
15. Методы спортивного планирования. Особенности спортивного планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

16. Методы тренировки для подготовки гонщиков, специализирующихся в маунтинбайке.
17. Недостатки и ошибки в технике и тактике велосипедного спорта у юных велосипедистов. Подбор упражнений для их устранения.
18. Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований по велосипедному спорту. Профилактика травматизма в маунтинбайке.
19. Общая физическая и специальная физическая подготовка велокроссмена.
20. Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедиста.
21. Организация и проведение спортивных тренировок по велосипедному спорту на учебно-тренировочных сборах.
22. Организация учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту.
23. Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса в центре олимпийской подготовки, национальной и сборной командах.
24. Организация, планирование, управление процессом спортивного совершенствования в спортивных клубах. Финансирование спортивных клубов.
25. Основные этапы спортивного отбора. Показатели спортивного отбора.
26. Особенности методики обучения спортивной тренировки и проведения учебно-тренировочных занятий с юными велосипедистами.
27. Особенности прогнозирования и анализ основных направлений разработки прогнозов в велосипедном спорте.
28. Особенности спортивного планирования в велосипедном спорте. Виды и требования к спортивному планированию.
29. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в подготовительном периоде.
30. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в соревновательном периоде.
31. Отличительные особенности проведения спортивных соревнований по велокроссу и по маунтинбайку.
32. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.
33. Параметры тренировочных нагрузок велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.
34. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды педагогического контроля.
35. Педагогический эксперимент, планирование и организация проведения исследования.

36. Планирование учебно-тренировочных сборов. Составление сметы расходов.
37. Приёмы снятия или снижения физического или психического утомления после напряжённых спортивных тренировочных занятий.
38. Принципы организации комплексного контроля за спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов.
39. Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора.
40. Система спортивного отбора. Понятие об одаренности и способностях юных велосипедистов.
41. Содержание, формы и методы учебно-тренировочной и воспитательной работы по велосипедному спорту.
42. Средства и методы спортивной подготовки велосипедиста в построении микроциклов и мезоциклов.
43. Структура многолетней спортивной подготовки велосипедиста.
44. Техника велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу.
45. Техника преодоления элементов кроссовой дистанции.
46. Техника спортивного педалирования с помощью велотренажёров.
47. Техника спортивного педалирования, старта и финиширования в BMX.
48. Техническая подготовка. Связь технической и тактической подготовки в BMX.
49. Требования к оформлению курсовых работ. Планирование педагогического эксперимента и организация проведения исследования.
50. Физическая подготовка велосипедистов, специализирующихся в маунтинбайке.
51. Характеристика BMX как олимпийского вида спорта.
52. Характеристика дистанций в гонках по маунтинбайку.
53. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по велосипедному спорту.
54. Цели, задачи деятельности специализированных учебно-спортивных учреждений.
55. Цель, задачи спортивной тренировки по велосипедному спорту.

## 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 совершенствование техники велосипедного спорта в гонках на шоссе.
4. Составление комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники велосипедного спорта в гонках на треке.
5. Составление комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники велосипедного спорта в гонках по ВМХ (по заданию преподавателя).
6. Составить комплекс упражнений (графически), направленных на совершенствование групповым тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя).
7. Составление графика прохождения индивидуальной гонки преследования.
8. Техническое и тактическое самосовершенствование с помощью велотренажеров.
9. Годичное планирование и планирование четырехлетнего олимпийского цикла спортивной подготовки.
10. Составление специальных упражнений велосипедиста, участвующих в спортивном педалировании и выполнении отдельных элементов техники езды

11. Планирование учебно-тренировочных сборов и составление сметы расходов.

12. Составление структуры подготовительной, основной и заключительной частей конспекта учебно-тренировочного занятия.

13. Составление сметы расход на учебно-тренировочный сбор

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1. Создание презентации на тему: «Физическая подготовка велосипедного спорта».

2. Создание презентации на тему: «Методы и методики исследований в велосипедном спорте»

3. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию координации велосипедистов.

4. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию гибкости велосипедистов.

5. Создание презентации на тему: «Тактическая подготовка велосипедного спорта».

6. Создание презентации на тему: «Классификация техники велосипедного спорта».

7. Создание презентации на тему: «Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях».

8. Создание презентации на тему: «Классификация тактики велосипедного спорта».

9. Создание презентации на тему: «Виды спортивных соревнований по велосипедному спорту и их классификация».

### 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 текущей 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 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 (восемь) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объёме учебной программы

	<p>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;</p> <p>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, зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной</p>

	<p>программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
5 (пять) баллов, зачтено	<p>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</p>
4 (четыре) балла, зачтено	<p>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</p>
3 (три) балла, не зачтено	<p>Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с</p>

	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 текущего и промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

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