

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 спортивной
подготовки в избранном виде спорта» специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов 3 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 спортивной подготовки в избранном виде спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов 3 курса дневной формы получения образования на 2025/2026 учебный год

1. Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на спортивных соревнованиях различного уровня.
2. Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту.
3. Классификация специальных упражнений велосипедиста(СУВ). Использование специальных упражнений велосипедиста СУВ в различные периоды спортивной подготовки.
4. Методика воспитания быстроты. Формы проявления быстроты..
5. Методика воспитания выносливости. Виды выносливости. Средства и методы развития выносливости.
6. Методика воспитания силовых и скоростно-силовых способностей. Средства и методы их развития.
7. Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.
8. Методика обучения технике в велосипедном спорте. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.
9. Методика применения велотренажеров для совершенствования скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силы.
10. Методика применения велотренажеров при начальном обучении технике и тактике.
11. Методика развития силовых способностей велосипедиста. Средства и методы их развития.
12. Методика специальной психологической подготовки.
13. Методика спортивной тренировки и воспитание физических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе.
14. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку.
15. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке.
16. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке.
17. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психологических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу.
18. Методы и методические приемы технической и тактической подготовки велосипедиста, специализирующегося в BMX.

19. Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей.
20. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе.
21. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке.
22. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в маунтинбайке.
23. Психологическая подготовка велосипедиста.
24. Специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий по специальной технической подготовке.
25. Тактическая подготовка велосипедиста. Связь технической и тактической подготовки.
26. Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, повороте, подъёме, спусках, Разворот, торможение, остановка.
27. Физическая подготовка велосипедиста.
28. Характеристика тактики велосипедиста и её значение для становления и роста спортивного мастерства.
29. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке.
30. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе.
31. Характеристика тактики велосипедного спорта по велокроссу.
32. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по велосипедному спорту.

Контрольные вопросы

к **экзамену** по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов 3 курса дневной формы получения образования на 2025/2026 учебный год

1. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами спортивной подготовки.
2. Виды силовых способностей велосипедиста. Методика воспитания силовых и скоростно-силовых способностей.
3. Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе велосипедистов.
4. Методика воспитания волевых качеств и специальная психологическая подготовка велосипедистов.
5. Методика воспитания выносливости. Виды выносливости мышечной деятельности велосипедиста.
6. Методика обучения основным вариантам техники. Выявление индивидуальных особенностей владения техникой. Достижение автоматизма действий.
7. Методика обучения судейству велосипедных спортивных соревнований в гонках на шоссе.
8. Методика обучения судейству спортивных соревнований по велокроссу, маунтинбайку и BMX.
9. Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.
10. Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.
11. Методика применения велотренажеров на начальном этапе обучения технике в велосипедном спорте.
12. Методика применения технических средств в велосипедном спорте.
13. Методика технической подготовки велосипедиста, специализирующегося в гонках на шоссе.
14. Методика технической подготовки велосипедиста, специализирующегося в гонках на треке. Особенности техники езды в трековых дисциплинах.
15. Общая и специальная физическая подготовка велосипедиста: средства и методы развития физической подготовленности.
16. Общая характеристика силовых способностей велосипедиста. Средства и методы их развития.
17. Общая характеристика скоростных способностей велосипедиста. Средства и методы их развития.

18. Общая характеристика техники велосипедного спорта. Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и техника езды.
19. Определение понятия «физическая подготовка велосипедиста». Задачи физической подготовки велосипедиста
20. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке.
21. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в маунтинбайке.
22. Основные методические требования к подбору упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости в велосипедном спорте.
23. Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта.
24. Особенности методики технической подготовки на этапах разучивания и совершенствования техники велосипедного спорта.
25. Особенности техники велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и BMX.
26. Особенности техники велосипедного спорта в гонках по велокроссу, маунтинбайку и BMX.
27. Специальная психологическая подготовка велосипедиста и ее значение.
28. Тактическая подготовка в велосипедном спорте. Связь технической и тактической подготовки.
29. Техника велосипедного спорта в гонках на треке: в гите, индивидуальной и командной гонке преследования, в гонке по очкам.
30. Техника велосипедного спорта на треке в спринте, кейрине и командном спринте.
31. Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, повороте, подъеме, спусках; разворот, торможение, остановка.
32. Формы проявления быстроты велосипедиста. Методические требования при выборе упражнений, используемых в качестве средств воспитания быстроты движений.
33. Характеристика велосипедных гонок на шоссе.
34. Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста.
35. Характеристика тактики в гонках МТБ и BMX.
36. Характеристика тактики в однодневных гонках на шоссе.
37. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке.
38. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе.
39. Характеристика тактики и её значение для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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	<p>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</p>
9 (девять) баллов, зачтено	<p>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</p>
8 (восемь) баллов, зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы</p>

	<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 объеме 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>

	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 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

	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).