

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)»

(4 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 (зачет) по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов 4 курса дневной формы получения образования

(зимняя сессия)

1. Анализ выступления советских и белорусских велосипедистов на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
2. Виды велосипедного спорта и их краткая характеристика.
3. Виды учёта учебно-тренировочного процесса: предварительный, текущий, итоговый. Формы учёта учебно-тренировочного процесса: журнал учёта, дневник спортсмена, дневник тренера.
4. Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту.
5. История возникновения велосипедного спорта в мире.
6. История изобретения велосипеда. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов.
7. Классификация велотреков и их конструктивные особенности.
8. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте.
9. Международный союз велосипедистов (UCI): устав и организация работы.
10. Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания.
11. Методика воспитания волевых качеств и специальная психическая подготовка.
12. Методика обучения технике в велосипедном спорте. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.
13. Методика применения велотренажеров при начальном обучении технике и тактике.
14. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку.
15. Методы и методики исследований в велосипедном спорте.
16. Методы и методические приёмы технической и тактической подготовки велосипедистов, специализирующихся в ВМХ.
17. Общая специальная физическая подготовка велосипедиста: средства и методы их развития.
18. Общая характеристика силовых способностей велосипедиста. Средства и методы их развития.
19. Общая характеристика техники велосипедного спорта. Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и техника езды.

20. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в маунтинбайке.

21. Основные средства спортивной подготовки и методы их применения.

22. Особенности использования интервального метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов.

23. Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Модельные характеристики велосипедистов.

24. Особенности спортивного прогнозирования в велосипедном спорте. Классификация спортивных прогнозов. Современные методы научного прогнозирования.

25. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в подготовительном периоде.

26. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды и объекты педагогического контроля.

27. Перспективы развития велосипедного спорта в Республике Беларусь.

28. Посадка велосипедиста. Подбор велосипеда, установка седла и руля.

29. Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту на шоссе.

30. Программа чемпионатов мира и Олимпийских игр по велосипедному спорту на шоссе, на треке, маунтинбайку и ВМХ.

31. Специальная психологическая подготовка велосипедиста и её значение.

32. Тактическая подготовка. Связь технической и тактической подготовки.

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

34. Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, повороте, подъёме, спусках; разворот, торможение, остановка.

35. Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуальная и самостоятельная.

36. Характеристика и виды выносливости. Методика её воспитания.

37. Характеристика основных видов спортивной подготовки в велосипедном спорте.

38. Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста.

39. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке.

40. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе.

41. Характеристика тактики велосипедного спорта по велокроссу.

42. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по велосипедному спорту.

Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (зачет, экзамен) по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по велосипедному спорту)» для студентов **4 курса** дневной формы получения образования

(летняя сессия)

1. Анализ выступления советских и белорусских велосипедистов на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
2. Анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на соревнованиях различного уровня.
3. Виды велосипедного спорта и их краткая характеристика.
4. Виды учёта учебно-тренировочного процесса: предварительный, текущий, итоговый. Формы учёта учебно-тренировочного процесса: журнал учёта, дневник спортсмена, дневник тренера.
5. Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту.
6. История возникновения велосипедного спорта в мире.
7. История изобретения велосипеда. Основные этапы эволюции конструкции велосипеда, основных узлов и материалов.
8. Классификация велотреков и их конструктивные особенности.
9. Классификация специальных упражнений велосипедиста. Использование специальных упражнений велосипедиста (СУВ) в различные периоды спортивной подготовки.
10. Малые и средние циклы в спортивной подготовке велосипедиста.
11. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте.
12. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки в велосипедном спорте. Этапные, текущие и оперативные обследования велосипедистов.
13. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки велосипедистов.
14. Международный союз велосипедистов (UCI): устав и организация работы.
15. Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания.
16. Методика воспитания волевых качеств и специальная психическая подготовка.
17. Методика обучения тактике в велосипедном спорте. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.
18. Методика обучения технике в велосипедном спорте. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.
19. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту.
20. Методика применения велотренажеров для совершенствования скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силы.

21. Методика применения велотренажеров при начальном обучении технике и тактике.

22. Методика составления календаря спортивных соревнований по велосипедному спорту.

23. Методика спортивной тренировки и воспитание физических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на шоссе.

24. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках на треке.

25. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по маунтинбайку.

26. Методика спортивной тренировки и воспитание физических, психологических качеств и технико-тактического мастерства в гонках по велокроссу.

27. Методика управления процессом спортивного совершенствования.

28. Методы и методики исследований в велосипедном спорте.

29. Методы и методические приёмы технической и тактической подготовки велосипедистов, специализирующихся в ВМХ.

30. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте.

31. Обеспечение безопасности при проведении занятий и спортивных соревнований по велосипедному спорту. Основные причины травматизма в велосипедном спорте.

32. Общая специальная физическая подготовка велосипедиста: средства и методы их развития.

33. Общая характеристика документов планирования (разновидности документов планирования, требования к планированию).

34. Общая характеристика психических качеств наиболее важных для велосипедиста.

35. Общая характеристика силовых способностей велосипедиста. Средства и методы их развития.

36. Общая характеристика скоростных способностей велосипедиста. Средства и методы их развития.

37. Общая характеристика техники велосипедного спорта. Разделы техники велосипедного спорта: посадка, техника педалирования и техника езды.

38. Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта»: состав и организация работы.

39. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте.

40. Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки велосипедистов.

41. Определение и сущность понятий: классификация, терминология, систематика велосипедного спорта.

42. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки.

43. Организация и проведение спортивных соревнований по велосипедному спорту. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности судей.

44. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по велосипедному спорту.

45. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на треке.

46. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в маунтинбайке.

47. Организация и судейство спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе.

48. Организация, планирование, средства и методы учебно-тренировочного процесса в республиканских центрах олимпийской подготовки, национальной и сборной командах Республики Беларусь по велосипедному спорту.

49. Органы управления развитием велосипедного спорта в Республике Беларусь.

50. Основные средства спортивной подготовки и методы их применения.

51. Особенности использования интервального метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов.

52. Особенности использования переменного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов.

53. Особенности использования равномерного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов.

54. Особенности использования соревновательного метода в учебно-тренировочном процессе велосипедистов.

55. Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта.

56. Особенности моделирования спортивной деятельности в велосипедном спорте. Модельные характеристики велосипедистов.

57. Особенности содержания и структуры учебно-тренировочного занятия.

58. Особенности спортивного планирования в велосипедном спорте. Виды и требования к спортивному планированию.

59. Особенности спортивного прогнозирования в велосипедном спорте. Классификация спортивных прогнозов. Современные методы научного прогнозирования.

60. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в подготовительном периоде.

61. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в соревновательном периоде.

62. Особенности спортивной подготовки велосипедистов в спортивных клубах.

63. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды и объекты педагогического контроля.

64. Перспективы развития велосипедного спорта в Республике Беларусь.

65. Планирование спортивной подготовки велосипедистов в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки.
66. Посадка велосипедиста. Подбор велосипеда, установка седла и руля.
67. Правила езды на треке. Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту на шоссе.
68. Программа чемпионатов мира и Олимпийских игр по велосипедному спорту на шоссе, на треке, маунтинбайку и ВМХ.
69. Система подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту.
70. Специальная психологическая подготовка велосипедиста и её значение.
71. Специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий.
72. Тактическая подготовка. Связь технической и тактической подготовки.
73. Техника велосипедного спорта на треке в гите, индивидуальной и командной гонке преследования.
74. Техника велосипедного спорта на треке в спринте, кейрине и командном спринте.
75. Техника велосипедного спорта по велокроссу. Особенности посадки, техники педалирования и техники езды.
76. Техника велосипедной езды. Движение велосипедиста на ровной местности, повороте, подъёме, спусках; разворот, торможение, остановка.
77. Типы учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту.
78. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт).
79. Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуальная и самостоятельная.
80. Характеристика и виды выносливости. Методика её воспитания.
81. Характеристика основных видов спортивной подготовки в велосипедном спорте.
82. Характеристика основных двигательных качеств велосипедиста.
83. Характеристика тактики велосипедиста и её значение для становления и роста спортивного мастерства.
84. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке.
85. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе.
86. Характеристика тактики велосипедного спорта по велокроссу.
87. Характеристика физических качеств велосипедиста: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
88. Цели, задачи, структура, организация и режим учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Тренерские кадры.
89. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по велосипедному спорту.
90. Этапы многолетней спортивной подготовки. Учебный план. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачёт, дифференцированный зачёт, экзамен и курсовая работа. 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Собеседования.
2. Коллоквиумы.
3. Доклады на семинарских занятиях.
4. Доклады на конференциях.
5. Устные зачёты.
6. Устные экзамены.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Контрольные работы.
4. Письменные отчёты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям.
5. Рефераты.
6. Курсовые работы.
7. Отчёты по научно-исследовательской работе.
8. Публикации статей, докладов.
9. Письменные зачёты.
10. Письменные экзамены.

11. Стандартизированные тесты.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Отчёты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчёты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовые работы с их устной защитой.
4. Зачёты.
5. Экзамены.

К технической форме диагностики компетенций относятся:

1. Электронные тесты.
2. Электронные практикумы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (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
3 (три), 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
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной

	<p>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>
5 (пять), зачтено	<p>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</p>
6 (шесть), 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 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>
7 (семь),	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем</p>

зачтено	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
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме 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
9 (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

	<p>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>
<p>10 (десять), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за её 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>

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов (СРС) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными её задачами являются:

- развитие профессиональных компетенций;
- формирование готовности к профессиональному самообразованию;
- углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов;
- формирование интереса к познавательной деятельности;
- освоение способов познавательной деятельности;
- стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития творческого отношения к деятельности, развитие гражданской ответственности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы студентов:

- аудиторная СРС (самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя);
- внеаудиторная СРС (собственно самостоятельная работа).

Аудиторная СРС является составной частью учебных занятий. Выбор её содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности студентов, уровнем материальной оснащённости и т.д.

Внеаудиторные виды СРС включают подготовку к аудиторным занятиям, выполнение курсовых работ, подготовку к сдаче зачётов и экзаменов и др. СРС во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеках, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Особым видом внеаудиторной СРС является управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – организованная преподавателем целенаправленная самостоятельная деятельность студентов по системному освоению лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков, способов их получения и предъявления.

УСРС по учебным дисциплинам планируется за счёт часов, предусмотренных графиком учебного процесса, рабочими учебными планами и учебными программами учреждения высшего образования. Решение о переносе части аудиторных часов по учебной дисциплине на УСРС принимается при разработке (внесении дополнений и изменений) учебных программ учреждения высшего образования на соответствующий учебный год.

Процентное соотношение часов УСРС к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателями новыми образовательными технологиями, в том числе современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др.

В учебной программе учреждения высшего образования дисциплины вводится раздел «УСР». В этот раздел включаются:

- а) темы, которые переводятся из общего объёма часов аудиторной работы;
- б) перечень и формы заданий, которые выполняются студентами самостоятельно и сроки их выполнения;
- в) специальные формы контроля.

Основными формами УСР являются:

- изучение специальной литературы;
- написание тематических докладов, рефератов и т.д.;
- выполнение практических заданий;
- работа в библиотеке, архиве, музее и др.

Формы контроля и оценки промежуточных и итоговых результатов УСР по учебной дисциплине определяются кафедрой. Контроль УСР осуществляется в определённые кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачёт и экзамен) по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроки выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой учреждения высшего образования).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию ловкости велосипедиста.
2. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию гибкости велосипедиста.
3. Составление комплекса упражнений, направленного на обучение (совершенствование) технике велосипедного спорта в гонках на шоссе.
4. Составление комплекса упражнений, направленного на обучение (совершенствование) технике велосипедного спорта в гонках на треке.
5. Написание реферата на тему «Техника и методика обучения технике велосипедного спорта в гонках на шоссе».
6. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для велосипедистов различного возраста и квалификации (по заданию преподавателя).
7. Составление комплекса упражнений, направленного на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках на шоссе (по заданию преподавателя).
8. Написание реферата на тему «Особенности тактической подготовки велосипедиста в гонках на шоссе».
9. Составить комплекс упражнений (графически), направленный на обучение (совершенствование) групповым тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя).
10. Написание реферата на тему «Средства и методы физической подготовки велосипедиста».
11. Написание реферата на тему «Особенности применения средств и методов общей и специальной физической подготовки велосипедиста в различные периоды спортивной тренировки».
12. Написание реферата на тему «Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке велосипедиста различного возраста и квалификации».
13. Написание реферата на тему «Особенности технической подготовки велосипедиста в гонках на треке».
14. Написание реферата на тему «Содержание технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки велосипедиста в гонках на треке».

15. Написание реферата на тему «Особенности тактической подготовки велосипедиста в различные периоды спортивной тренировки».

16. Написание реферата на тему «Содержание тактической подготовки на различных этапах спортивной подготовки велосипедиста».

17. Написание реферата на тему «Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки велосипедиста».

18. Составление плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия для велосипедистов группы начальной подготовки.

19. Составление плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия для велосипедистов учебно-тренировочной группы.

20. Составление плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия для велосипедистов группы спортивного совершенствования.

21. Анализ и статистическая обработка результатов проведенного научного исследования в рамках написания курсовой работы.

22. Написание реферата на тему «Требования к спортивной экипировке велосипедиста».

23. Написание реферата на тему «Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (велосипедный спорт)».

24. Написание реферата на тему «Медико-биологический контроль и динамика функционального состояния организма велосипедистов различного возраста и квалификации в различные периоды спортивной подготовки».

25. Написание реферата «Психодиагностика спортивных способностей по показателям свойств нервных процессов, сенсомоторных реакций, сенсомоторной координации, оперативного мышления».

26. Написание реферата на тему «Система комплексного контроля учебно-тренировочного процесса велосипедистов».

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа выполняется с целью приобщения студента к научно-исследовательской работе, формирования у него умений пользоваться научно-методической литературой, анализа и обобщения передового педагогического опыта, ведения экспериментальных исследований, защиты выдвинутых положений, разработки рекомендаций для их внедрения в практику работы тренера по велосипедному спорту.

Курсовая работа представляется в печатном виде (до 50 страниц), защита ее основных положений осуществляется в форме доклада в 7-м семестре. Количество часов на выполнение – 40.

Темой курсовой работы может быть любой актуальный для теории и практики велосипедного спорта вопрос.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Велосипедный спорт в системе физического воспитания.
2. История развития велосипедного спорта.

3. Велосипедный спорт на чемпионатах мира и Европы.
4. Велосипедный спорт на Олимпийских играх.
5. Развитие и современное состояние велосипедного спорта в Республике Беларусь.
6. Развитие велосипедного спорта в странах ближнего и дальнего зарубежья.
7. Эволюция велосипеда и его влияние на развитие техники и тактики велосипедного спорта.
8. Интерпретация современных правил велосипедного спорта и методика судейства.
9. Система спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе, их классификация и методика проведения.
10. Особенности планирования соревнований по велосипедному спорту на различных этапах тренировочного и соревновательного цикла.
11. Организация и методика проведения спортивных соревнований по велосипедному спорту.
12. Быстрота в системе физической подготовки велосипедиста.
13. Силовые способности в системе физической подготовки велосипедиста.
14. Гибкость в системе физической подготовки велосипедиста.
15. Ловкость в системе физической подготовки велосипедиста.
16. Скоростно-силовые способности в системе физической подготовки велосипедиста.
17. Особенности общей и специальной физической подготовки в велосипедном спорте.
18. Особенности физической подготовки велосипедистов в зависимости от их специализации.
19. Общая характеристика методики обучения в велосипедном спорте.
20. Основы спортивной тактики в велосипедном спорте.
21. Психологическая подготовка велосипедиста.
22. Медико-биологические и психологические основы юношеского спорта.
23. Медико-биологические особенности женского спорта.
24. Медико-биологический и психологический контроль эффективности спортивной тренировки.
25. Методы (методики) исследования, используемые в велосипедном спорте.
26. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки велосипедиста.
27. Классификация основных средств спортивной тренировки и методов их применения.
28. Особенности (система) тренировочных и соревновательных нагрузок в велосипедном спорте.
29. Средства и методы повышения спортивной работоспособности на различных этапах тренировочного цикла.

30. Педагогическая оценка тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте.
31. Прогнозирование спортивных результатов в велосипедном спорте.
32. Моделирование спортивной деятельности в велосипедном спорте.
33. Основы теории и методики отбора для занятий велосипедным спортом.
34. Особенности физической, технической, тактической и интегральной подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
35. Организация и методика многолетней подготовки велосипедистов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР по велосипедным видам спорта.
36. Особенности организации работы со сборными командами.
37. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов на различных этапах подготовки.
38. Планирование тренировочной нагрузки велосипедиста в подготовительном периоде.
39. Планирование тренировочной нагрузки велосипедиста в соревновательном периоде.
40. Построение микроциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
41. Построение мезоциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
42. Построение макроциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
43. Педагогические и физиологические последствия применения допинга в велосипедном спорте.
44. Биомеханические особенности соревновательной деятельности велосипедиста.
45. Физиологические особенности соревновательной деятельности велосипедиста.
46. Средства восстановления работоспособности велосипедиста.
47. Средства повышения спортивной работоспособности велосипедиста.
48. Оздоровительное значение велосипедного спорта.
49. Методы и средства спортивного контроля за техникой выполнения соревновательных действий велосипедиста.
50. Методика тактической подготовки велосипедиста.
51. Методика психологической подготовки велосипедиста.
52. Методика технической подготовки велосипедиста.
53. Методика физической подготовки велосипедиста.
54. Анализ спортивной подготовки национальных команд республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке.
55. Использование велотренажеров и специальных тренажёров для воспитания физических качеств велосипедиста.
56. Воспитание специальных физических качеств велосипедиста.
57. Организация и методика проведения велопоходов.
58. Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.

Примерная тематика контрольных заданий для студентов IV курса

1. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на велосипеде.
2. Выполнение проблемных практических заданий, по сравнительной оценке, экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.
3. Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования велосипедных треков и соревновательных трасс.
4. Выполнение заданию по овладению методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов и проигрыша лидеру по ходу соревнований с интервальным стартом.
5. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
6. Овладение навыками организации, проведения и судейства спортивных соревнований по велосипедному спорту в дисциплине велосипедного кросса и велотриала.
7. Выполнение практических заданий по тестированию упругих свойств основных узлов и деталей велосипеда, разработка рекомендаций по их эксплуатации с учётом весоростовых данных велосипедиста.
8. Ознакомление с оборудованием закрытого и открытого велосипедного трека, открытого и закрытого велодрома для ВМХ, стационарной шоссейной трассы, трассы для велокросса, закрытых и открытых велопарков для велотриала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
9. Этапы многолетней спортивной подготовки велосипедиста в спортивных школах.
10. Критерии оценки деятельности спортивных школ по этапам многолетней подготовки.
11. Возрастные закономерности биологического развития, как основа построения многолетней спортивной подготовки велосипедиста.
12. Генетическая предрасположенность к занятиям велосипедным спортом.
13. Фазы биологического развития в процессе многолетней спортивной подготовки велосипедиста.
14. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юного велосипедиста.
15. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств велосипедиста.
16. Вариативность возрастного развития двигательных функций – основа овладения техникой передвижения на велосипеде.
17. Методика коррекции физической нагрузки велосипедистки с учётом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.
18. Динамика соотношения средств и методов спортивной тренировки в процессе многолетней спортивной подготовки.

19. Виды спортивной подготовки велосипедиста: физическая, техническая, тактическая, психологическая.

20. Воспитательная работа в процессе многолетней спортивной подготовки.

21. Общая характеристика видов планирования спортивной тренировки: оперативное, текущее, перспективное.

22. Овладение навыками оперативного, текущего, перспективного планирования спортивной тренировки велосипедиста на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней спортивной тренировки.

23. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней тренировки.

24. Требования к выпускной квалификационной работе и методика её выполнения.

25. Наиболее распространённые причины дисквалификации велосипедиста, приёмы профилактики.

26. Овладение компьютерной программой тестового контроля знаний «Правил соревнований по велосипедному спорту» с целью повышения судейской квалификации.

27. Выполнение проблемных практических заданий по формированию команды, оценке перспективности велосипедиста, прогнозированию спортивных достижений.

28. Факторы, определяющие тенденции роста спортивных результатов в велосипедном спорте.

29. Принципы эксплуатации электронно-компьютерного оборудования спортивных соревнований.

30. Овладение навыками организации и судейства спортивных соревнований 1-й категории и международных.

31. Углубленная ориентация тренировки квалифицированных велосипедиста на функционально-двигательные показатели основной соревновательной деятельности.

32. Овладение навыками подбора тренировочных трасс, профиль которых максимально приближен к профильным характеристикам основных стартов.

33. Основные направления повышения эффективности спортивной тренировки велосипедиста высокого класса.

34. Овладение методическими приёмами практической реализации специфики тренировки велосипедиста на заключительном этапе спортивной подготовки к высшим спортивным достижениям.

35. Дополнительные средства повышения и восстановления работоспособности велосипедиста.

36. Модельные характеристики функциональных возможностей квалифицированных велосипедиста.

37. Разработка оперативных, текущих и перспективных тренировочных планов для велосипедиста на заключительном этапе спортивной подготовки.

38. Основные направления профессионально-педагогической деятельности тренера по велосипедному спорту.

39. Владение навыками разработки индивидуального календаря спортивных соревнований для велосипедиста, готовящегося к чемпионату мира или Олимпиаде.

40. Актуальные проблемы современного велосипедного спорта, как олимпийского вида спорта.

41. Подготовка выпускной квалификационной работы к апробации и Государственной аттестации.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

1. Полотно трека включает в себя.
 - а. Два виража и четыре параллельных участка.
 - б. Два виража и два параллельных участка.
 - в. Четыре виража и четыре параллельных участка.
2. Профиль виражей трека должен выбираться с учётом.
 - а. Радиуса криволинейных участков.
 - б. Максимальной скорости, развиваемой гонщиками в гонках по различным дисциплинам.
 - в. Радиуса криволинейных участков и максимальной скорости, развиваемой гонщиками в гонках по различным дисциплинам.
3. На каком расстоянии от внутренней бровки полотна трека (верхняя кромка «лазурного берега») измеряется длина трека?
 - а. 20 см.
 - б. 10 см.
 - в. 5 см.
4. В пределах, какого размера должна быть длина трека, на котором проводятся спортивные соревнования уровня чемпионата мира и Олимпийских игр?
 - а. От 250 до 400 метров.
 - б. От 233 до 333 метров.
 - в. От 250 до 500 метров.
5. Изменяется ли ширина трека по всей его длине?
 - а. Должна быть постоянной.
 - б. Изменяется на виражах.
 - в. Изменяется на параллельных участках.
6. Какую минимальную ширину должны иметь треки 1 и 2 категории?
 - а. 7 метров
 - б. 8 метров.
 - в. 9 метров.
7. Какую минимальную ширину должны иметь треки 3 и 4 категории?
 - а. 7 метров.
 - б. 6 метров.
 - в. 5 метров.
8. Какого цвета полосой обозначается «лазурный берег» трека?
 - а. Синий цвет.
 - б. Голубой цвет.
 - в. Чёрный цвет.
9. Сколько процентов от ширины полотна трека должна составлять ширина «лазурного берега»?
 - а. Минимум 10%.
 - б. Минимум 12%.
 - в. Минимум 14%.

10. Должны ли характеристики поверхности «лазурного берега» соответствовать характеристикам остального полотна трека?

- а. Должны.
- б. Не должны.
- в. На усмотрение директора трека.

11. Могут ли располагаться рекламные надписи на полосе голубого цвета («лазурный берег»)?

- а. Могут.
- б. Не могут.
- в. На усмотрение директора трека.

12. Может ли находиться на «лазурном берегу» какое-либо лицо или объект, когда на полотне трека находится один или более гонщиков, за исключением гонщиков, поднимающихся на полотно трека?

- а. Может.
- б. Не может.
- в. На усмотрение директора трека.

13. Сколько метров составляет общая ширина «лазурного берега» и зоны безопасности для треков длиной 250 метров и более?

- а. 4 метра.
- б. 6 метров.
- в. 8 метров.

14. Сколько метров составляет общая ширина «лазурного берега» и зоны безопасности для треков длиной менее 250 метров?

- а. 3 метра.
- б. 2,5 метра.
- в. 4 метра.

15. Кто может находиться в зоне безопасности, когда на полотне трека находится один и более гонщиков?

- а. Тренер команды.
- б. Гонщики, поднимающиеся на полотно трека.
- в. Никто не может находиться.

16. Могут ли находиться в зоне безопасности стартовые блоки, когда на полотне трека находится один и более гонщиков?

- а. Могут.
- б. Не могут.
- в. На усмотрение директора трека.

17. Барьером, какой высоты должна быть огорожена внутренняя кромка зоны безопасности при условии отсутствия перепада высот между зоной безопасности и центральной частью трека и при условии, что внутри зоны безопасности и на расстоянии 10 м от «лазурного берега» не могут находиться посторонние люди и объекты?

- а. Не менее 100 см.
- б. Не менее 120 см.
- в. Не менее 140 см.

18. Могут ли располагаться рекламные надписи на ограждениях зоны безопасности трека?

- а. Могут.
- б. Не могут.
- в. На усмотрение директора трека.

19. Могут ли быть использованы дополнительные защитные средства, например, сетки, панели и др. на треках, где высота зоны безопасности превышает центральную часть трека более чем на 1,5 метра.

- а. Могут.
- б. Не могут.
- в. На усмотрение главного судьи спортивных соревнований.

20. В любом месте трека или в зоне безопасности высота помещения до потолка при отсутствии в этом пространстве, каких-либо препятствий должна составлять.

- а. Не менее 3 метров.
- б. Не менее 4 метров.
- в. Не менее 6 метров.

Разметка

1. Какими свойствами должна обладать специальная краска для нанесения разграничительных линий, рекламных надписей и другой разметки на полотне трека?

- а. Не скользить и не нарушать прочность трека.
- б. Не ухудшать адгезионную способность и однородность поверхности трека.
- в. Все перечисленные.

2. В каком месте должны располагаться рекламные надписи на полотне трека?

- а. В пределах продольной зоны, расположенной выше «стайерской линии» на 50 см и ниже борта трека на 50 см.
- б. В пределах продольной зоны, расположенной выше «стайерской линии» на 60 см и ниже борта трека на 40 см.
- в. В пределах продольной зоны, расположенной выше «стайерской линии» на 70 см и ниже борта трека на 30 см.

3. Где не могут быть размещены никакие рекламные надписи?

а. В пределах 1 м с любой стороны линии гонки преследования и гита на 200 м или в пределах 3 м с любой стороны от линии финиша, отмеряемых от внешней кромки белой полосы.

б. В пределах 1,5 м с любой стороны линии гонки преследования и гита на 200 м или в пределах 3,5 м с любой стороны от линии финиша, отмеряемых от внешней кромки белой полосы.

в. В пределах 2 м с любой стороны линии гонки преследования и гита на 200 м или в пределах 4 м с любой стороны от линии финиша, отмеряемых от внешней кромки белой полосы.

4. Какую постоянную ширину должны иметь продольные линии трека?

- а. 5 см.

- б. 5,5 см.
 - в. 6 см.
5. Какую постоянную ширину должны иметь перпендикулярные линии трека?
- а. 5 см.
 - б. 4,5 см.
 - в. 4 см.
6. К продольной разметке трека относится линия...
- а. Финишная.
 - б. 200 м.
 - в. Стайерская.
7. К перпендикулярной разметке трека относится линия...
- а. Спринтерская.
 - б. Измерительная.
 - в. Гонки преследования.
8. Какого цвета измерительная линия?
- а. Чёрная линия на светлом фоне или белая линия на тёмном фоне.
 - б. Красная линия на тёмном фоне или голубая линия на светлом фоне.
 - в. Голубая линия на светлом фоне или синяя линия на тёмном фоне.
9. Какого цвета спринтерская линия?
- а. Чёрная линия на светлом фоне или белая линия на тёмном фоне.
 - б. Красная.
 - в. Голубая.
10. Какого цвета стайерская линия?
- а. Чёрная линия на светлом фоне или белая линия на тёмном фоне.
 - б. Красная.
 - в. Голубая.
11. Где должна быть нанесена измерительная линия трека?
- а. На расстоянии 20 см от внутренней бровки полотна трека с разметкой каждые 10 и 5 м, измерение проводится по внутренней кромки линии.
 - б. На расстоянии 25 см от внутренней бровки полотна трека с разметкой каждые 20 и 10 м, измерение проводится по внешней кромки линии.
 - в. На расстоянии 30 см от внутренней бровки полотна трека с разметкой каждые 30 и 15 м, измерение проводится по внутренней кромки линии.
12. Где должна быть нанесена спринтерская линия трека?
- а. На расстоянии 80 см от внутренней бровки полотна трека, измерение проводится до внутренней кромки красной линии.
 - б. На расстоянии 82,5 см от внутренней бровки полотна трека, измерение проводится до внешней кромки красной линии.
 - в. На расстоянии 85 см от внутренней бровки полотна трека, измерение проводится до внутренней кромки красной линии.
13. Где должна быть нанесена стайерская линия трека?
- а. Наносится на полотно на расстоянии одной трети ширины полотна или 2,45 м от внутренней бровки трека, расстояние измеряется до внешней кромки голубой линии.

б. Наносится на полотно на расстоянии одной четверти ширины полотна или 2,50 м от внешней бровки трека, расстояние измеряется до внешней кромки голубой линии.

в. Наносится на полотно на расстоянии одной трети ширины полотна или 2,60 м от внутренней бровки трека, расстояние измеряется до внутренней кромки голубой линии.

14. Где должна быть нанесена финишная линия?

а. Финишная линия должна быть нанесена в начале одного из прямых участков трека за 10 метров до входа в вираж и напротив гостевой трибуны.

б. Финишная линия должна быть нанесена в конце одного из прямых участков трека за несколько метров до входа в вираж и напротив главной трибуны.

в. Финишная линия должна быть нанесена в середине одного из прямых участков трека за 5 метров до входа в вираж.

15. Какого цвета и размера финишная линия?

а. Голубая полоса шириной 70 см с белой линией в середине, ширина которой составляет 5 см.

б. Белая полоса шириной 72 см с чёрной линией в середине, ширина которой составляет 4 см.

в. Красная полоса шириной 65 см с голубой линией в середине, ширина которой составляет 6 см.

16. Где должна быть нанесена линия 200 м?

а. Наносится на полотно за 200 м до финишной линии.

б. Наносится на полотно за 250 м до финишной линии.

в. Наносится на полотно за 333,3 м до финишной линии.

17. Какого цвета линия 200 м?

а. Красная.

б. Голубая.

в. Белая.

18. Где должны быть нанесены линии гонки преследования?

а. Две линии наносятся на каждой половине полотна трека, напротив друг друга в середине каждой прямой.

б. Четыре линия наносятся на каждой половине полотна трека, напротив друг друга в конце каждой прямой.

в. Три линии наносятся на каждой половине полотна трека, напротив друг друга в начале каждой прямой.

19. Какого цвета линии гонки преследования?

а. Чёрные.

б. Синие.

в. Красные.

24. Оборудование

1. Доступ к центру трека, расположенному внутри зоны безопасности, должен обеспечиваться.

а. По полотну трека.

б. Через один или несколько тоннелей.

- в. Через навесные лестницы.
2. Где должны быть расположены зоны для гонщиков, в которых они могли бы переодеться и разогреться?
- Внутри центра трека.
 - Под трибунами трека.
 - Под виражами трека.
3. Какую высоту должен иметь борт трека для защиты гонщиков и зрителей?
- Не менее 82,5 см.
 - Не менее 85 см.
 - Не менее 90 см.
4. Какого цвета должна быть окраска бортов трека?
- Бесцветный.
 - Белый.
 - Контрастный.
5. Где должны быть расположены при проведении гонок преследования колокола и счётчики кругов?
- На каждой стороне трека рядом с линией старта (финиша).
 - На одной стороне трека рядом с линией старта (финиша).
 - На каждой стороне трека рядом с судейской коллегией.
 - За какой промежуток времени должен устанавливаться стартовый блок на полотне трека?
- За 5 секунд максимально.
 - За 10 секунд максимально.
 - За 20 секунд максимально.
7. Кем должны тестироваться и утверждаться стартовые блоки?
- Техническим делегатом UCI
 - Главным судьёй спортивных соревнований.
 - Все перечисленные.
8. Какую мощность должна обеспечивать аварийная система освещения трека?
- 100 люкс в течение 5 минут.
 - 80 люкс в течение 3 минут.
 - 60 люкс в течение 2,5 минут.
9. Во время проведения спортивных тренировок при отсутствии зрителей освещённость по вертикали должна составлять.
- Не менее 250 люкс.
 - Не менее 300 люкс.
 - Не менее 200 люкс.
10. При проведении спортивных соревнований в рамках чемпионатов мира среди гонщиков категории «элита» и Олимпийских игр (на велодромах категории 1) освещённость должна составлять.
- 800 люкс.
 - 1000 люкс.
 - 1400 люкс.

11. При проведении спортивных соревнований на велодромах категории 2 освещённость должна составлять.

- а. Не менее 600 люкс.
- б. Не менее 800 люкс.
- в. Не менее 1000 люкс.

12. При проведении спортивных соревнований на велодромах категории 3 и 4 освещённость должна составлять.

- а. Не менее 100 люкс.
- б. Не менее 300 люкс.
- в. Не менее 500 люкс.

§ 25. Размещение официальных лиц

1. Где должен располагаться специальный подиум для судьи на финише?

- а. В центре трека напротив финишной линии.
- б. В центре трека рядом с линией финиша.
- в. За пределами трека.

2. Где должна располагаться зона для работы коллегии судей?

- а. В центре трека напротив финишной линии.
- б. В центре трека рядом с линией финиша.
- в. За пределами трека.

3. Где должно располагаться помещение для судьи арбитра?

- а. В центре трека напротив финишной линии.
- б. В центре трека рядом с линией финиша.
- в. За пределами трека.

4. На велодромах, какой категории в распоряжение судьи арбитра должна быть предоставлена система видеозаписи с возможностью замедленного просмотра изображения, позволяющая отслеживать все моменты гонки?

- а. Категории 1 и 2.
- б. Категории 3 и 4.
- в. Все перечисленные.

5. Где должен быть установлен специальный подиум для стартера?

- а. В центре трека на уровне линии 200 м.
 - б. В центре трека на уровне финишной линии.
 - в. В центре трека на уровне линии старта гонки преследования.
6. Какую площадь должен иметь специальный подиум для стартера?
- а. От 3 до 4 метров квадратных.
 - б. От 4 до 6 метров квадратных.
 - в. 10 метров квадратных.

Общие положения организации спортивных соревнований

1. Штаб (секретариат) гонки продолжает свою работу.

- а. До тех пор, пока все результаты не будут переданы в UCI.
- б. До тех пор, пока судьи не закончат свою работу.
- в. Все перечисленные.

2. Секретариат гонки должен быть оборудован.

- а. Телефоном, телефаксом, и копировальным аппаратом.
- б. Телевизором и спутниковой антенной.

- в. Спутниковым мобильным телефоном.
3. Куда организатор спортивных соревнований должен направить результаты гонки после их получения?
- а. В UCI и в свою национальную федерацию.
 - б. В Международный Олимпийский комитет.
 - в. В Европейский союз велосипедистов (UEC).
4. В какой период времени организатор должен отправить результаты гонки после их получения?
- а. В течение двух рабочих дней.
 - б. В течение одного рабочего дня.
 - в. В течение трёх рабочих дней.
5. Какое количество гонщиков может одновременно находиться на 200-метровом треке?
- а. Не должно превышать 20.
 - б. Не должно превышать 25.
 - в. Не должно превышать 30.
6. Какое количество гонщиков может одновременно находиться на 250-метровом треке?
- а. Не должно превышать 20.
 - б. Не должно превышать 24.
 - в. Не должно превышать 28.
7. Какое количество гонщиков может одновременно находиться на 333,33-метровом треке?
- а. Не должно превышать 30.
 - б. Не должно превышать 36.
 - в. Не должно превышать 40.
8. Какое количество команд (мэдисон) может одновременно находиться на 200-метровом треке?
- а. Не должно превышать 15.
 - б. Не должно превышать 20.
 - в. Не должно превышать 25.
9. Какое количество команд (мэдисон) может одновременно находиться на 250-метровом треке?
- а. Не должно превышать 18.
 - б. Не должно превышать 23.
 - в. Не должно превышать 28.
10. Какое количество команд (мэдисон) может одновременно находиться на 333,33-метровом треке?
- а. Не должно превышать 30.
 - б. Не должно превышать 25.
 - в. Не должно превышать 20.
11. В гонках, какой категории может принимать участие гонщик категории «до 23 лет»?
- а. Категории «Элита».
 - б. Категории «Юноши».

в. Категории «Юниоры».

12. В гонках, какой категории может принимать участие гонщик, достигший 18-летнего возраста?

а. Категории «до 23 лет».

б. Категории «Элита».

в. Все перечисленные.

13. Должны ли гонщики разных команд иметь на своей форме отличительные знаки, если они вовремя гонки одеты в одинаковую форму?

а. Должны.

б. Не должны.

в. По желанию гонщика.

14. Какому дисциплинарному наказанию подлежит гонщик, прошедший в следующие туры или попавший в заезды «надежды» не вышедший на старт, кроме чрезвычайных случаев, не зависящих от гонщиков?

а. Штраф, назначенный UCI.

б. Дисквалификация.

в. Устное предупреждение.

15. Могут ли гонщики иметь при себе или на своем велосипеде предметы, которые могут упасть на полотно трека?

а. Могут по разрешению директора трека.

б. Могут, если гонщик находится один на полотне трека.

в. Не могут.

16. Имеет ли право гонщик прекращать гонку, если он считает себя жертвой какого-либо нарушения со стороны других гонщиков?

а. Имеет право.

б. Не имеет право.

в. Имеет право после согласования с тренером команды.

17. Может ли упавший или получивший техническую поломку гонщик получить помощь для продолжения гонки, при отсутствии особых распоряжений?

а. Может.

б. Не может.

в. Может после осмотра врача, обслуживающего гонку.

18. В каком месте трека упавший или получивший техническую поломку гонщик должен вернуться в гонку?

а. Гонщик должен вернуться в гонку на линии старта гонки преследования.

б. Гонщик должен вернуться в гонку на линии финиша.

в. Гонщик должен вернуться в гонку в том месте, в котором он её покинул.

19. Могут ли гонщики ехать по «лазурному берегу», который не является частью полотна трека?

а. Не могут.

б. Могут, когда, это происходит не произвольно.

в. Все перечисленное.

20. В каких видах гонок гонщики могут использовать один номер?
- Гонка с выбыванием, скрэтч, мэдисон, кейрин.
 - 500 м и 1 км на время, индивидуальная гонка преследования, командная гонка преследования на время, командный спринт.
 - Групповая гонка по очкам, спринт, гит 200 м.
21. Вовремя, каких видов гонок требуется обязательное присутствие судьи-арбитра?
- Спринт, кейрин.
 - Гонки по очкам, мэдисон.
 - Все перечисленные.
22. Судья-арбитр должен следить.
- За поведением гонщиков вовремя гонки и за соблюдением установленного регламента.
 - За своевременной доставкой протоколов соревнований представителям команд.
 - За обеспечением безопасности на полотне велотрека.
23. Где должен находиться судья-арбитр во время гонок?
- На гостевой трибуне с целью хорошего обзора всего полотна трека.
 - На специальном подиуме для стартера.
 - В изолированной и спокойной зоне за пределами полотна трека с целью хорошего обзора всего полотна трека.
24. Судья-арбитр должен обладать всеми необходимыми средствами для прямой связи.
- С председателем коллегии судей.
 - С директором велодрома.
 - С главным врачом спортивных соревнований.
25. Какие решения может принимать судья-арбитр?
- Налагать штрафы.
 - Принимать решения в соответствии с регламентом спортивных соревнований.
 - Все перечисленные.
26. Какими техническими средствами должен обладать судья-арбитр при проведении чемпионата мира, Олимпийских игр и соревнований Кубка мира?
- Иметь доступ к видеосистеме, позволяющей осуществлять замедленный просмотр видеозаписей, выполненных во время спортивных соревнований.
 - Иметь видеокамеру и фотоаппарат.
 - Иметь компьютер, ксерокс и факс.
27. Какой цвет флажка указывает на предупреждение гонщика за нарушение?
- Жёлтый.
 - Красный.
 - Голубой.
28. Какой цвет флажка указывает на дисквалификацию гонщика за нарушение?

- а. Жёлтый.
- б. Красный.
- в. Чёрный.

29. Сколько предупреждений может получить гонщик перед дисквалификацией?

- а. Одно предупреждение.
- б. Два предупреждения.
- в. Три предупреждения.

30. В каких случаях проводится выборочная повторная проверка велосипедов и оборудования с помощью установленных измерительных средств после гонки?

а. В том случае, если положение гонщика на велосипеде было изменено и не соответствует требованиям регламента.

б. В том случае, если конструкция велосипеда была изменена и не соответствует требованиям регламента.

в. Все перечисленные.

31. Какое наказание получит гонщик, если после повторной проверки после окончания гонки конструкция велосипеда была изменена и не соответствует требованиям регламента?

- а. Предупреждение.
- б. Дисквалификация.
- в. Устное предупреждение.

32. С какой точностью учитываются результаты, когда победитель гонки определяется по времени?

- а. До одной тысячной секунды.
- б. До одной десятой секунды.
- в. С точностью до секунды.

33. Какое наказание получит гонщик, задерживающий старт по причинам, не принятым стартером как уважительная?

- а. Дисквалификация.
- б. Предупреждение.
- в. Не допускается к старту.

34. Кто принимает решение об остановке гонки в случае фальстарта?

- а. Стартер.
- б. Судья-арбитр.
- в. Главный судья.

35. За исключением, каких видов гонок сигнал об остановке гонки даётся двойным выстрелом из стартового пистолета?

- а. Групповая гонка по очкам и мэдисон.
- б. Гит на 1 км 500 м на время.
- в. Индивидуальная гонка преследования и скрэтч.

36. Какие инциденты считаются происшествиями, произошедшими по уважительной причине?

- а. Падение, прокол, поломка важной части велосипеда.
- б. Плохое самочувствие, физическое недомогание, болезнь.

- в. Опоздание на гонку по причине, не зависящей от спортсмена.
37. В каких странах применяются правила UCI?
- Во всех странах.
 - Во всех странах, в которых национальные федерации – члены UCI.
 - Во всех странах, где имеется представительство УЕС.
38. В каких спортивных соревнованиях Национальная федерация может устанавливать собственные правила и оценки результатов?
- Национальный Кубок, показательные спортивные соревнования.
 - Дисциплины омниума, состоящие из различных индивидуальных или командных гонок с общей классификацией.
 - Все перечисленные.
39. Могут ли национальные федерации и UCI во время текущего сезона вносить исправления или дополнения в действующие правила спортивных соревнований?
- Могут.
 - Не могут.
 - Могут по решению специально созданной комиссии.
40. Может ли национальная федерация послать технического делегата, ответственного за выполнение директив на официальные спортивные соревнования, включённые в национальный календарь?
- Может.
 - Не может.
 - Может, если он владеет английским и французским языком.
41. Кто составляет программу официальных мероприятий, таких как чемпионат мира и кубок мира?
- УЕС.
 - Национальная федерация.
 - UCI.
42. Кто составляет программу национальных и региональных чемпионатов?
- Национальная или областная федерация.
 - UCI.
 - УЕС.
43. По решению, какого органа может быть изменена программа каждых соревнований с целью соблюдения правил или погодных условий?
- По решению судейской коллегии.
 - По решению национальной федерации.
 - По решению Министерства спорта той страны, в которой проводятся спортивные соревнования.
44. Какой документ должна выслать национальная федерация главному судье до начала спортивных соревнований?
- Программу спортивных соревнований.
 - Положение о проведении национального чемпионата.
 - Все перечисленные.

45. За какое количество дней до начала спортивных соревнований должен прибыть главный судья?
- За три дня.
 - За два дня.
 - За один день.
46. Кто открывает совещание с руководителями команд?
- Организатор и технический делегат национальной федерации.
 - Президент национальной федерации.
 - Представитель Министерства спорта страны.
47. Какую из перечисленных функций выполняет главный судья?
- Составляет протоколы соревнований и вносит изменения.
 - Координирует работу судей и согласовывает последовательность действий всех судей.
 - Доводит до сведения диктора и спортсменов результаты и информацию о текущем этапе соревнования.
48. Какую из перечисленных функций выполняет секретарь?
- Составляет официальные сообщения.
 - Распределяет обязанности среди членов коллегии судей.
 - Назначает судью арбитра в соответствии с имеющимися возможностями видеонаблюдения.
49. Какую из перечисленных функций выполняет стартер?
- Передаёт секретарю результаты (письменно) каждого финиша.
 - Наблюдает финиш всех гонок и устанавливает очерёдность приезда к финишу.
 - Решает, когда остановить гонку или объявить о фальстарте.
50. Какую из перечисленных функций выполняет судья на финише?
- Даёт старт всех гонок.
 - Передаёт секретарю результаты (письменно) каждого финиша.
 - Вкратце напоминает правила спортсменам.
51. Какую из перечисленных функций выполняет судья-арбитр?
- Регистрирует время всех гонок.
 - Единолично принимает безотлагательные решения о наказаниях.
 - Составляет протоколы спортивных соревнований и вносит изменения.
52. Какую из перечисленных функций выполняет хронометрист?
- Регистрирует время всех гонок.
 - Наблюдает за показаниями счётчика кругов.
 - Все перечисленное.
53. Какую из перечисленных функций выполняют другие судьи?
- Наблюдают за ходом гонки на прямых и виражах трека.
 - Звонит в колокол на круге, предшествующем финишу или концу гонки.
 - Составляет протоколы соревнований и вносит изменения.
54. Какую из перечисленных функций выполняет судья – счётчик кругов и у колокола?
- Наблюдают за ходом гонки на прямых и виражах трека.

б. Показывает число кругов, оставшихся до финиша гонки, под контролем хронометриста или официального судьи.

в. Передаёт секретарю результаты (письменно) каждого финиша.

55. Какую из перечисленных функций выполняют вспомогательные судьи?

а. Выполняют задачи, данные главным судьёй.

б. В случае незанятости ожидают указаний главного судьи.

в. Все перечисленные.

56. Какую из перечисленных функций выполняет руководитель трека?

а. Отвечает за присутствие медицинского персонала.

б. Даёт старт всех гонок.

в. Распределяет обязанности среди членов коллегии судей.

57. Какую из перечисленных функций выполняет оператор ЭВМ?

а. Систематически проверяет подготовленность трека к различным дисциплинам.

б. Вводит данные и печатает сообщения, приготовленные секретарём.

в. Обеспечивает доступ на трек только уполномоченным лицам.

58. Какую из перечисленных функций выполняет медицинский персонал?

а. Систематически проверяют подготовленность трека к различным дисциплинам.

б. Перевоз пострадавшего спортсмена в больницу на машине скорой помощи.

в. Все перечисленные.

59. Какую из перечисленных функций выполняет диктор?

а. Выполняют задачи, данные главным судьёй.

б. Вкратце напоминает правила спортсменам.

в. Информировывает публику и спортсменов о ходе спортивных соревнований.

60. Какую из перечисленных функций выполняет ответственный за оснащение?

а. Ответственный за установление оборудования: счётчика кругов, звонка, флажков, валиков и т.д.

б. Обеспечивает доступ на трек только уполномоченным лицам.

в. Выполняют задачи, данные главным судьёй.

61. Какую из перечисленных функций выполняет ответственный за награждение?

а. Приглашение официальных лиц для вручения наград.

б. Ответственный за своевременное звучание гимнов.

в. Все перечисленные.