

# **МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

## **«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта**

Рабочая программа  
обсуждена на заседании кафедры  
« 14 » сентября 2017г.  
протокол № 2  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ М.В. Воскресенский

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Л.П. Грибкова  
« » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рабочая программа по дисциплине

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА (ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА)**

основной образовательной программы  
по направлению подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль подготовки): спортивная тренировка  
Уровень: академический бакалавриат  
Форма обучения: очная

Курсы: 1, 2, 3, 4  
Семестры: 2 – зачет, 4 – зачет, 6 - зачет  
Итоговая форма контроля – экзамен 8 семестр

Программу разработал:  
кандидат биологических наук,  
профессор Шукаев В.П.

Смоленск 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине .....	4
3. Место дисциплины в структуре ООП .....	6
4. Объём дисциплины и виды учебной работы .....	6
5. Содержание дисциплины .....	6
5.1 Количество часов по видам занятий .....	6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий .....	7
6. Самостоятельная работа студентов .....	85
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации .....	91
7.1. Этапы формирования компетенций .....	91
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	101
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	119
8. Перечень основной и дополнительной литературы .....	159
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины .....	163
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	163
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	164
Приложение	

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утверждён Приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Виды профессиональной деятельности, к которым академия готовит выпускников:

- Профиль «Спортивная тренировка»

тренерская

научно-исследовательская

культурно-просветительская

При разработке и реализации программы бакалавриата организация (СГАФКСТ) ориентируется на конкретный вид профессиональной деятельности, к которому готовится бакалавр, исходя из потребности рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации.

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы.

При разработке программы все общекультурные и общепрофессиональные компетенции, а также профессиональные компетенции, отнесённые к тем видам профессиональной деятельности, на которое ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата.

Количество часов, отведённых на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50% от общего количества часов аудиторных занятий, отведённых на реализацию Блока 1 (дисциплины) структуры программы бакалавриата.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

Показатели	Сформулировать в общем виде	Для формирования какой компетенции (указать)
Знаний	По вопросам социальной значимости своей	ОК-1;5;6;7;8. ОПК-1,2,3;5;6,7;8;9;13;21;23;25. ПК1;2;3;4;5;9;10;11;12;13;14;15;22;

	<p>профессии; теории и методике велосипедного спорта; методах планирования; организации и проведения соревнований; методах педагогического контроля; технике безопасности и материально–техническому обеспечению.</p>	24;26;32.
Умений	<p>Определять цели, задачи в сфере спортивной тренировки; показать и объяснить выполнение отдельных элементов и упражнений; использовать при обучении и воспитании актуальные приёмы, средства, тренажёры, микропроцессорную технику; определять причины возникновения ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства их устранения; составлять основные программные документы планирования, проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований;</p>	

	<p>подбирать разнообразные формы проведения занятий с учётом уровня подготовленности; проводить научные исследования; использовать информационные технологии для планирования тренировочного процесса и контроля состояния занимающихся.</p>	
<p>Навыков (или опыта деятельности)</p>	<p>Владеет техникой велосипедного спорта; методикой обучения и тренировки; планированием тренировочного процесса; организацией и проведением тренировочных занятий; спортивным отбором; техникой безопасности; тактикой велосипедного спорта; организацией процесса обучения; методикой научных исследований; особенностями методики тренировки женщин; организацией и проведением учебно-тренировочных сборов и соревнований; общим основам теории управления.</p>	

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Избранный вид спорта (теория и методика велосипедного спорта)» относится к базовой части 1 Блока дисциплин: Б1.Б.19 образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4-х курсах в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах по очной форме обучения. Итоговая форма контроля - экзамен в 8-ом семестре. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: психологии; педагогики; теории и методике физической культуры; физиологии (общей и спортивной); анатомии; истории; биомеханики; биохимии.

### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов	курсы			
		1	2	3	4
Контактная работа преподавателей с обучающимися	430	100	150	90	90
Лекции	90	22	24	16	28
Методические занятия	118	26	28	32	32
Практические занятия	124	30	64	18	12
Лабораторные занятия	14	6	6	2	
Семинарские занятия	84	16	28	22	18
Промежуточная аттестация	48	зачёт 12	зачёт 12	зачёт 12	экзамен 12
Самостоятельная работа	350	60	100	80	110
Общая трудоёмкость (час)	828	172	262	182	212
Зачётные единицы	23	4,5	7	5	6,5

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ					
		Лекции	Семинар. занятия	Практич. занятия	Лаборат. занятия	Метод. занятия	Самост. работа
Общие основы теории велосипедного спорта	152	26	16	16		24	70
Техника велосипедного спорта	80	8	8	18		14	28

Тактика в велосипедном спорте	86	12	10	18		10	36
Методика обучения	86	6	8	28		12	32
Система спортивной тренировки	160	16	20	14		32	78
Организация и методика многолетней подготовки велосипедистов в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах	28	2	4	4		6	12
Управление процессом спортивного совершенствования	42	8	8	2		6	18
Медико-биологические и психологические особенности велосипедного спорта	38	8	2			4	24
Научно-исследовательская работа в велосипедном спорте	62	2	8	12		8	32
Инвентарь и экипировка велосипедиста	48			10	14	2	22
Зачёты	12						
Экзамены	36						
Итого	828	90	84	122	14	120	350

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий 1 курса

### Программный материал 1 курса

№ п/п	Разделы, модули темы	Всего часов	Лекции	Мет. зан.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Сем. зан.	Самост. раб.
	Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта							
1.	Введение в специализацию	6	2					4
2.	Велосипедный	6		2				4

	спорт в системе физического воспитания страны							
3.	История велосипедного спорта	12	4	2*			2	4
4.	Объективные условия спортивной деятельности в велосипедном спорте	10	2	2			2*	4
5.	Классификация, систематика, терминология	10	2	2*			2	4
6.	Техника безопасности велосипедного спорта	14	2	2	4		2*	4
	Раздел 2. Техника велосипедного спорта							
1.	Основы техники велосипедного спорта	16	2	2*	4			6
2.	Техника велосипедного спорта на шоссе	22	4	4*	6		2	6
3.	Техника велосипедного спорта в кроссе	16	2	2*	4		2	6
4.	Техника велосипедного спорта на треке	10	2				2*	6
5.	Техника велосипедного спорта в маунтинбайке (кросс-кантри, велотриал, BMX)	16		6	4		2*	4
	Раздел 3. Инвентарь и экипировка велосипедиста							

1.	Инвентарь и одежда велосипедиста	10		2*	4			4
2.	Ремонт и уход за велосипедом	14			4*	6		4
	Всего часов	160	22	26	30	6	16	60

*Примечание:* темы занятий, помеченные значком \*, проводятся в интерактивной форме.

## Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта

### Тема 1. Введение в специализацию

#### *Лекция -2 ч.*

Предмет, содержание и задачи курса. Система подготовки тренера-преподавателя по велосипедному спорту в институтах физической культуры. Специфика данного вуза, его краткая история, традиции кафедры теории и методики велосипедного и конькобежного спорта (отделения велосипедный спорт).

Требования к выпускнику. Права и обязанности студентов. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов. Материально-техническое обеспечение учебного процесса: спортивный инвентарь, спортивная форма, специальное оборудование и аппаратура.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Права и обязанности студентов. Требования к выпускнику. Предмет, содержание и задачи курса.

Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е. М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 130-180.
2. Выдрин, В. М. Введение в специальность. Учеб. пособие для студ. инст. физической культуры /В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. –С. 10-118.
3. Шукаев, В.П. Летопись велосипедного спорта Смоленщины / В.П. Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 512 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о предмете, содержании, системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, компетенциях и компетентностном подходе в обучении и **формирование общекультурных (ОК-1,2,7), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 2,6,9,28)***

## Тема 2. Велосипедный спорт в системе физического воспитания

### *Методическое занятие - 2 часа*

Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания России. Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения» лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Велосипедный туризм. Детско-юношеский велосипедный спорт, массовый спорт и спорт высших достижений.

Велосипедный спорт в Единой спортивной классификации.

Уровень массовости и спортивного мастерства в велосипедном спорте. Российские велосипедисты на международной арене.

Виды велосипедного спорта, их краткая характеристика. Органы управления развитием велосипедного спорта в нашей стране. Международный союз велосипедистов, его устав и организация.

### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Динамика массовости и спортивного мастерства велосипедистов в России. Первые российские профессионалы. Анализ участия велосипедистов в профессиональных гонках.

#### Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е. М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 12-24.

2. Велосипед как средство укрепления здоровья и активного образа жизни: Мет. рекомендации для лиц среднего и пожилого возраста / В.П. Шукаев, А.В. Жариков, А.А. Леонтьев и др. – Смоленск: СГИФК, 1986. -19с.

3. Единая спортивная классификация Российской Федерации. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 142 с.

4. Велосипедный туризм /Сост. А.А.Булгаков. – М.: Ключ В27, 1998. - 599с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о содержании дисциплины «велосипедный спорт» в системе физкультурного образования, компетенциях и компетентностном подходе в обучении и **формирование общекультурных (ОК-1,2,7), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,6-9,13,28,31)***

## Тема 3. История велосипедного спорта

### *Лекции - 4 ч.*

История изобретения велосипеда и процесс модернизации конструкции, узлов и деталей. Первые российские изобретатели велосипедов. Велосипедная промышленность в мире и нашей стране. Её становление и развитие.

Этапы развития велосипедного спорта в мире. Краткая характеристика.

Этапы развития велосипедного спорта в нашей стране.

Первый этап (1883-1905 гг.) - зарождение и становление велосипедного спорта. Характеристика этапа: положение страны и отношение к спорту. Самодеятельные общества и клубы любителей велосипедной езды. Их организация и Уставы. Ведущие гонщики России и их спортивно-технические результаты. Основные велосипедные соревнования и их организация. Техническая, тактическая подготовка и методика тренировки. Спортивный инвентарь, снаряжение, оборудование и спортивные сооружения.

Второй этап (1905-1917 гг.) - упадок велосипедного спорта. Характеристика этапа: сокращение числа велосипедных обществ и кружков, закрытие велосипедных треков, сокращение соревнований. Ведущие гонщики и их спортивно-технические результаты. Техническая, тактическая подготовка гонщиков и методика тренировки. Спортивный инвентарь, снаряжение и спортивное оборудование.

Третий этап (1917-1952 гг.) - становление и развитие советского велосипедного спорта. Характеристика этапа: организация спортивных обществ, развитие массовости и мастерства велосипедистов. Ведущие велосипедисты и их спортивно-технические результаты. Система велосипедных соревнований и их организация.

Первые международные соревнования советских велосипедистов. Техника, тактика, методика тренировки. Становление теории и методики велосипедного спорта. Система велосипедных соревнований и классификация гонщиков. Спортивный инвентарь, снаряжение, спортивное оборудование и сооружения для занятий и соревнований по велосипедному спорту.

Четвертый этап (1952-1991 гг.) - развитие велосипедного спорта и его характеристика. Система подготовки велосипедистов. Массовость, спортивное мастерство и внедрение велосипедного спорта в быт народа. Ведущие велосипедисты и их спортивно-технические результаты. Внедрение научных данных в систему спортивной подготовки велосипедистов. Велосипедная промышленность, спортивный инвентарь, спортивные сооружения.

*Методическое занятие – 2 часа*

(Интерактивная форма занятий – Круглый стол)

Современный этап: состояние велосипедного спорта в нашей стране (1992 г. и до наших дней). Система подготовки, спортивно-технические результаты, внедрение научных данных, спортивные сооружения, велосипедная промышленность. Управление велосипедным спортом. Создание велосипедных клубов, обществ, организаций, профессионального велосипедного спорта в нашей стране.

История кафедры (создание, ведущие спортсмены, преподаватели). Посещение музея академии.

Выход в Интернет на сайт УСИ: изучение документов издаваемых УСИ, списки ведущих спортсменов мира, международный календарь соревнований и т.д. Просмотр документов издаваемых ФВСР: списки сборных команд;

календарь соревнований; создание новых команд и журналов по велосипедному спорту.

*Самостоятельная работа - 4 часов*

Российские велосипедисты и международный велосипедный спорт. Участие в Стокгольмской Олимпиаде 1912г. Состояние велосипедного спорта в провинциях Российской империи.

Реорганизация велосипедных клубов и кружков впервые годы советской власти. Первые чемпионаты РСФСР и СССР. Первая Всесоюзная спартакиада. Динамика результатов советских велосипедистов и сильнейших зарубежных гонщиков.

Советские велосипедные туры, маршруты. Спортивно-технические результаты. Ведущие гонщики страны.

Начало международных спортивных связей советских велосипедистов в послевоенном периоде.

Вступление федерации велосипедного спорта СССР в УСИ. Первое участие в крупнейших международных соревнованиях и Олимпийских играх. Динамика массовости и спортивного мастерства велосипедистов. Первые наши профессионалы. Участие в профессиональных гонках.

Кафедры велосипедного спорта и её вклад в теорию, методику и практику велосипедного спорта.

*Семинарское занятие - 2 часа*

История изобретения велосипеда. Этапы развития велосипедного спорта в нашей стране и в мире. Краткая характеристика каждого этапа.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е. М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 6-18.
2. Любовицкий, В.П. Гоночные велосипеды / В.П. Любовицкий. – Л.: Машиностроение, 1989. – С.22-38.
3. Шукаев, В.П. Летопись велосипедного спорта Смоленщины /В.П. Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 512 с.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** об организациях, осуществляющих руководство велосипедным спортом в мире и России, их структуре, функциях; этапах развития велосипедного спорта, истории кафедры СГАФКСТ и **формирование общекультурных (ОК-1,2), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 6, 8).***

#### Тема 4. Объективные условия спортивной деятельности в велосипедном спорте

##### *Лекция - 2 часа*

Особенности внешней среды, в которой проходят соревнования. Климатические и метеорологические условия. Влияние внешней среды на действия велосипедиста в соревнованиях (индивидуальных, командных и групповых). Особенности спортивной деятельности. Циклическая работа велосипедиста в положении динамического равновесия, в различных зонах мощности (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная) и в статике.

Характер мышечной работы на различных по рельефу дорогах и при разных метеорологических условиях в зависимости от технических и тактических задач в соревнованиях. Длительность работы и энергетические затраты (потребление кислорода, динамика пульса и дыхание, содержание молочной кислоты и сахара в крови гонщика) в процессе индивидуальных, командных и групповых гонок.

##### *Методическое занятие – 2 часа*

Восстановительные мероприятия в ходе соревнований. Особенности условий соревнования в различных видах велосипедного спорта. Цель и задачи гонщика, команды, группы в соревнованиях в целом и на отдельных его этапах (многодневные гонки) и участках.

##### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхания в минуту при различных физических нагрузках.

##### *Семинарское занятие – 2 часа*

Особенности внешней среды, в которой проходят соревнования. Особенности спортивной деятельности. Энергетические затраты при работе. Особенности условий соревнования.

##### Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 12-16.
2. Велосипедный спорт. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 86 с.
3. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г.Крылатых. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 18-24, 89-104.
4. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена /А.А.Бирюков, К.К.Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1985. -192с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об условиях спортивной деятельности в велосипедном спорте, характере мышечной работы и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (1,3,6) и профессиональных компетенций (ПК – 8,17,20)***

## Тема 5. Классификация, систематика и терминология

### *Лекция - 2 часа*

Терминология велосипедного спорта: термины тренировочной и соревновательной практики, техники, тактики. Понятие "классификация", "терминология", "систематика" в велосипедном спорте.

### *Методическое занятие - 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Учебные групповые дискуссии)*

Классификация видов велосипедного спорта, техники и тактики. Спортивная классификация и ее система. Классификация спортсменов по возрасту, полу, спортивной подготовленности. Требования к терминам. Международная терминология.

Выступление студентов с презентацией по разделам: терминология, систематика и классификация. В заключении дискуссия и обсуждение.

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Ознакомление с терминами велосипедного спорта на французском, итальянском и английском языках.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

Понятие «классификация», «терминология», «систематика». Спортивная классификация и ее система. Классификация техники и тактики. Термины тренировочной и соревновательной практики.

Литература:

1. Велосипедный спорт/ Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.46-49.

2. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 126 с.

3. Единая спортивная классификация Российской Федерации. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 283 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об образовании классификации, систематики, терминологии и их значении в работе тренера и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,8) и профессиональных компетенций (ПК – 2,4)***

## Тема 6. Техника безопасности велосипедного спорта

### *Лекция - 2 часа*

Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий.

Требования, предъявляемые к мерам по обеспечению техники безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной практики велосипедного спорта. Нарушения правил соревнований, ведущих к спортивному травматизму.

*Методическое занятие – 2 часа*

Специальные правила проведения учебно-тренировочных занятий на шоссейных трассах страны. Нормы количества занимающихся в группе на шоссе, сопровождающий транспорт. Техническое состояние специального транспорта и его оформление.

Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние занимающихся.

*Практические занятия- 4 часа*

т.1.Изучение правил дорожного движения на шоссе и правил езды на треке (роликодром). Нормы количества занимающихся в группе на шоссе, сопровождающий транспорт. Техническое состояние транспорта и его оформление.

т.2.Техническое состояние спортивного инвентаря (велосипеда). Соответствие одежды условиям внешней среды.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучение правил дорожного движения. Техническое состояние велосипедов и специального транспорта. Меры по обеспечению техники безопасности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Техническая подготовка велосипедистов.

*Семинарское занятие - 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Причины спортивного травматизма и меры предупреждения травм. Техника безопасности в процессе тренировочной и соревновательной практики. Практические ситуации с оказанием первой медицинской помощи в условиях методической комнаты.

Проверка знаний студентов по правилам дорожного движения безопасности проведения на шоссе, треке, кроссовой дистанции.

Тестовая проверка знаний студентов по правилам дорожного движения. Просмотр видеороликов. Ролевые игры - разбор ситуаций.

Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.8-24.
2. Велосипедный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 18-21.
3. Правила дорожного движения. – М.: Прогресс, 1994. – 141 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о причинах травматизма в велосипедном спорте, мерах профилактики и формирование*

общекультурных (ОК-9), общепрофессиональных (6,7) и профессиональных компетенций (ПК – 12)

Раздел 2. Техника велосипедного спорта

Тема 1. Основы техники велосипедного спорта

*Лекция - 2 часа*

Понятие о технике езды на велосипеде. Внешняя и внутренняя структура действия гонщика.

Общая характеристика техники велосипедного спорта; значение овладения техникой для становления и роста спортивного мастерства велосипедиста. Техническая подготовка, ее удельный вес в ряду других сторон подготовки велосипедиста. Техничко-тактические действия гонщика. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

Посадка гонщика. Требования к посадке велосипедиста. Угловые и линейные параметры посадки. Взаимосвязь между основными антропометрическими показателями, геометрией рамы и узлами велосипеда. Критерии эффективности посадки. Виды посадок велосипедистов. Особенности посадки гонщиц. Подбор велосипеда, установка седла и руля.

Понятие «техника педалирования». Силы и направление их действия на педаль велосипеда для создания крутящего момента на валу каретки велосипеда. Вертикальная, горизонтальная и равнодействующая составляющие. Тангенциальное направление усилий. Динамика усилий, развиваемых велосипедистом в процессе цикла движения. Зоны приложения усилий и их характеристики. Виды педалирования: круговое, импульсное, инерционное и смешанное. Биомеханический анализ кругового педалирования. Энерготраты при различных видах педалирования. Частота оборотов шатуна и энерготраты. Взаимосвязь посадки и техники педалирования.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Основные элементы техники езды на велосипеде. Езда велосипедиста по прямой, на поворотах, преодоление неровностей, изменение направления движения. Действия центробежной и центростремительной силы при изменении направления движения; формулы, расчеты. Работа и мощность, затрачиваемые велосипедистом на движение; формулы, расчеты.

Выступление студентов с презентацией элементов техники велосипедного спорта и комментариями. Обсуждение презентации. Проведение занятий с использованием ролевых игр. Просмотр выполнения упражнений на велостанке.

*Практические занятия - 4 часа*

т.1.Анатомо-антропометрические аспекты посадки. Приемы формирования посадки. Расчет параметров посадки. Метод комплексной оценки посадки. Установка посадки.

Критерии эффективности посадки гонщика. Виды посадок велосипедистов. Особенности посадки велосипедисток.

т.2.Техника педалирования. Динамика усилий, развиваемых велосипедистом в процессе цикла движения. Зоны приложения усилий. Педалирование круговое, импульсное, инерционное, смешанное. Взаимосвязь посадки и техники педалирования.

*Самостоятельная работа - 6 часов*

Техника велосипедного спорта как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющие звенья техники. Стабильность и вариативность, устойчивость против сбивающих факторов. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники велосипедистов.

*Семинарское занятие - 2 часа*

Общая характеристика техники велосипедного спорта. Посадки гонщика. Виды посадок велосипедистов. Подбор велосипеда, установка седла и руля. Техника педалирования. Зоны приложения усилий и их характеристики. Виды педалирования. Биомеханический и анатомический анализ кругового педалирования. Основные элементы техники езды на велосипеде.

Литература:

- 1.Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 45-128.
- 2.Любовицкий, В.П. Гоночные велосипеды /В.П. Любовицкий. – Л.: Машиностроение, 1989.- С. 126-134.
- 3.Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В. Седов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. -143 с.
- 4.Робертс, Т. Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды / Т. Робертс, - пер. с англ. – М.: «Фаир», 2007. – 160 с.
5. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Ш. Совндаль. – пер. с англ. – Минск: «Попурри», 2011. - 200 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о общей характеристике техники велосипедного спорта, техники педалирования, посадки, **умений** комплексной оценки посадки и педалирования и **формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных (1,3,5) и профессиональных компетенций (ПК –1,4,8,12)***

## Тема 2. Техника велосипедного спорта на шоссе

### *Лекция - 4 часа*

Езда в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе. Особенности посадки гонщиков, техники педалирования. Взаимосвязь между посадкой спортсмена, характером трассы и метеорологическими условиями. Техника индивидуальной езды на равнинных участках шоссе, на городских улицах, на влажных трассах. Техника езды на спусках, спусках с поворотом разного радиуса. Техника езды на подъемах различной продолжительности и крутизны. Техника старта, разворота, ускорения, финиширование.

Техника преодоления различных препятствий, встречающихся на трассах гонок.

Техника езды в командной гонке: старт, лидирование, техника смены, преодоление подъемов, спусков, спусков с поворотами, техника разворота команды, финиширование.

Техника езды в группе: следование за гонщиком, изменение направления движения, ускорения, преодоление спусков, спусков с поворотами различного радиуса, подъемов различной крутизны, финиширование, бросок.

### *Методические занятия - 4 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Анализ практических ситуаций)*

Биомеханический анализ посадки гонщика на шоссе. Основные линейные и угловые параметры посадки. Аэродинамичность посадки. Площадь лобового сопротивления и обтекаемость. Техника педалирования и энергозатраты гонщика. Анализ техники педалирования ведущих гонщиков мира.

Выход в Интернет: просмотр посадки и техники педалирования сильнейших гонщиков страны и мира. Анализ посадки и педалирования студентов группы. Совместное обсуждение.

### *Практические занятия - 6 часов*

т.1. Установка посадки гонщика. Выявление недостатков в посадке и рекомендации по их устранению. Изучение техники педалирования сидя на седле, и встав с седла, старты с места и с хода, ускорения, рывка, броска. Одиночная езда по прямой, на подъемах, спусках, разворот.

т.2. Изучение и совершенствование техники езды в команде по два, три, четыре гонщика, смены ведущего. Техника преодоления подъемов, спусков по прямой и с поворотом. Техника финиширования.

т.3. Изучение и совершенствование техники езды в группе по прямой, на подъемах, спусках. Изучение техники поворота и разворота в групповых гонках. Техника финиширования.

### *Самостоятельная работа - 6 часов*

Посадка и педалирование на спуске. Использование силы инерции. Расслабление отдельных групп мышц.

Положение велосипедиста и велосипеда на повороте. Выполнение поворота в зависимости от скорости движения велосипедиста, характера покрытия, ширины полотна шоссе и метеорологических условий. Пользование тормозами.

Индивидуализация посадки гонщика. Положение корпуса, рук и плечевого пояса. Роль нижних конечностей в формировании посадки. Способы педалирования и задачи, стоящие перед гонщиком в данный момент при различных объективных условиях: рельеф, покрытия дороги, метеорологические условия, поведение противников.

### *Семинарское занятие - 2 часа*

Техника езды в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе. Особенности посадки гонщиков, техники педалирования на равнинных участках шоссе, на городских улицах, на влажных трассах. Техника на спусках, на подъемах. Техника старта, разворота, ускорения, финиширование.

#### Литература:

1. Велосипедный спорт/ под ред. Е.М. Архипова. – М. Физкультура и спорт, 1967. – С.45-109.
2. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В. Седов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о техники езды в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе, **умений** установить посадку гонщика, **навыков** езды по прямой, на поворотах и **формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных (1,3,) и профессиональных компетенций (ПК –1,4,8,12,14).***

### Тема 3. Техника велосипедного спорта в кроссе

#### *Лекция - 2 часа*

Особенности посадки велокроссмена. Закономерности в индивидуализации посадки. Зависимость геометрии рамы, положения руля, седла, шатунов от основных антропометрических показателей велосипедиста. Угловые и линейные параметры посадки. Взаимосвязь между посадкой гонщика и условиями трассы.

Особенности техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы.

Техника старта, езды по песчаным, заболоченным, пахотным участкам, по лесным и парковым тропинкам со значительными неровностями (канавы, бугры, камни), преодоление бродов разной глубины, крутых поворотов,

спусков с поворотами, крутых коротких подъемов. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме.

Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения, торможения с разворотом.

Условия кроссовой трассы и подбор соответствующей системы передач.

*Методическое занятие - 2 часа  
(Интерактивная форма занятий – Дебаты)*

Биомеханический анализ посадки велокроссмана. Факторы, влияющие на изменение посадки гонщика. Биомеханический анализ педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы. Ознакомление с техникой езды по кроссовым трассам лучших спортсменов мира.

Выход в Интернет: знакомство с техникой езды по кроссовым трассам лучших спортсменов мира. Анализ техники (по видеороликам) студентов группы. Обсуждение.

*Практические занятия - 4 часа*

Установка посадки. Измерение параметров посадки. Знакомство с техникой педалирования, преодоление сложных участков кроссовых трасс.

*Самостоятельная работа - 6 часов*

Измерение параметров индивидуальной (собственной) посадки кроссмана. Биомеханический анализ собственной техники педалирования и преодоления сложных участков дистанции велокросса.

*Семинарское занятие -2 часа*

Особенности посадки велокроссмана. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы. Техника старта, езды по песчаным, заболоченным, пахотным участкам, преодоление бродов, крутых поворотов, спусков. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме. Техника посадки на седло.

Литература:

1.Немытов, Е.Н. Велосипедные гонки по кроссу / Е.Н. Немытов. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 86 с.

2.Краснов, В.Н. Подготовка велосипедистов в кросс-кантри / В.Н. Краснов. – Чебоксары: Чув. гос. пед. ун-т, 2005. -420 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о техники велоезды в кроссе, особенности посадки, педалирования, бега с велосипедом, **умений** измерять параметры собственной посадки, проводить биомеханический анализ собственной техники педалирования, **навыков** езды со старта, по песчаным, заболоченным участкам, преодоление крутых поворотов, спусков **и формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных (1,3,) и профессиональных компетенций (ПК –12,14).***

## Тема 4. Техника велосипедного спорта на треке

### *Лекция - 2 часа*

Особенности посадки велосипедистов, специализирующихся в основных видах велосипедных гонок на треке (спринт, гит, индивидуальная гонка на 4 км, командная гонка, групповая и парная гонка). Особенности посадки женщин-велосипедисток.

Техника педалирования на трековом велосипеде. Способы педалирования и особенности их применения в различных видах гонок: энерготраты, изменение величины энерготрат в зависимости от передаточных отношений, длины шатунов, частоты оборотов.

Техника велосипедной езды на треке. Техника старта с места и с хода. Вход и выход из виража на малой и большой скорости. Техника ускорений с различных начальных скоростей. Техника подъема вверх виража, спуска с него (с различных точек). Остановка и стояние на месте ("сюр пляс"). Техника индивидуального финиширования. Техника броска.

Техника старта в командной гонке. Техника лидирования и смены. Техника обгона команды противников. Техника финиширования. Техника в парной гонке. Техника смены и обгона противников на прямой и вираже.

Техника езды в группе: лидирование, следование за гонщиком, обгон, снижение скорости, финиширование.

### *Самостоятельная работа - 6 часов*

Измерение параметров посадок гонщиков. Рекомендации по совершенствованию посадок занимающихся.

### *Семинарское занятие - 2 часа*

(Интерактивная форма занятий – Анализ практических ситуаций)

Особенности посадки. Техника педалирования на трековом велосипеде. Техника велосипедной езды на треке. Техника старта в командной гонке, в парной гонке, в группе.

Выход в Интернет: просмотр посадки и техники педалирования сильнейших гонщиков мира. Просмотр видеослайдов студентов группы. Обсуждение и анализ посадки и педалирования студентов. Практические рекомендации.

Литература:

1. Велосипедный спорт/ Под ред. Е.М.Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.112-128.
2. Бахвалов В.А. Гонки на треке / В.А. Бахвалов. – Тула: Приокское КН., 1979. – С. 12-48.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о технике велосипедного спорта на треке, особенности посадки, педалирования, старта, умений*

измерять параметры посадки и формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных (1,3,) и профессиональных компетенций (ПК – 12,14).

## Тема 5. Техника велосипедного спорта в маунтинбайке

### *Методические занятия – 6 часов*

Общая характеристика техники в маунтинбайке. Основные виды: скоростной спуск; кросс-кантри; триал; БМХ. Особенности посадки, техники педалирования. Взаимосвязь между посадкой гонщика, характеристикой горной трассы и метеорологическими условиями. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках горной трассы.

Техника езды на равнинных участках, на спусках различной крутизны, спусках с поворотами разного радиуса. Преодоление препятствий на спусках (горных выступов, воронок, камней и т.д.). Техника езды на подъемах различной продолжительности и крутизны с преодолением различных препятствий. Техника старта, ускорения, финиширования.

### *Практические занятия – 4 часа*

т.1. Техника преодоления препятствий, встречающихся на трассах гонок. т.2. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме. Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения, торможения с поворотом. Условия горной трассы и подбор соответствующей системы передач.

### *Самостоятельная подготовка – 4 часа*

История видов спорта, которые относятся к маунтинбайку. первые чемпионаты мира и первенства России.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

(Интерактивная форма занятий – Анализ конкретных ситуаций)

Особенности посадки, техники педалирования во всех видах. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках горной трассы. Техника преодоления различных препятствий. Условия трассы и подбор системы передач.

Выход в Интернет: просмотр и изучение техники сильнейших велосипедистов мира; техника преодоления препятствий; трассы гонок. Обсуждение и анализ.

### Литература:

1. Горный велосипед /Пер. с англ. Ю. Трофимовой. – И.: Олма-Пресс Гранд, 2002. -63 с.
2. Краснов, В.Н. Подготовка велосипедистов в кросс-кантри / В.Н. Краснов. – Чебоксары: Чув. гос.пед.ун-т, 2005. -420 с.

3. Крестьянинов А.В., Бариеников В.К. Велотриал, что это такое // Велосипедный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 57 – 59.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о технике велосипедного спорта в маунтинбайке, особенности посадки, педалирования, старта, умений преодолевать препятствия, навыка бега с велосипедом, ведения велосипеда на подъёме, торможения и формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных (1,3,) и профессиональных компетенций (ПК –12,14).*

### Раздел 3. Инвентарь и экипировка велосипедиста

#### Тема 1. Инвентарь и одежда велосипедиста

*Методическое занятие - 2 часа  
(Интерактивная форма занятий - Тренинг)*

Требования к велосипеду. Классификация велосипедов: горные, дорожные, легкодорожные, гоночные и специальные. Типы гоночных велосипедов - шоссейные, трековые, кроссовые, лидерские и тандемы. Основные размеры гоночного велосипеда. Устройство гоночного велосипеда, основные узлы и детали. Современные тенденции развития конструкции гоночного велосипеда. Технология изготовления и конструкция однотрубок. Одежда и обувь велосипедиста. Модели и уход. Специальная одежда велосипедиста, ее особенности.

Практическое изучение видов велосипедов, их устройство. Специальная одежда: велосипедная форма и обувь.

*Практические занятия - 4 часа*

т.1.Разборка и сборка, регулировка и смазка шоссейно-гоночного велосипеда.

т.2.Ремонт однотрубок. Разметка и установка шипов на велосипедных туфлях.

*Самостоятельная работа –4 часа*

Уход за велосипедом. Смазка велосипеда. Способы ремонта при аварии в пути. Подготовка велосипеда к соревнованиям.

*Семинарское занятие -2 часа*

Классификация велосипедов. Устройство гоночного велосипеда. Ремонт однотрубок. Одежда и обувь велосипедиста.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о классификации велосипедов, устройстве гоночного велосипеда, разборки и сборки, одежде, обуви, умений применять знания в тренировочном процессе, навыка разборки, сборки и смазки гоночного велосипеда и формирование общекультурных (ОК-*

**8), общепрофессиональных (1,7) и профессиональных компетенций (ПК – 14).**

Тема 2. Ремонт и уход за велосипедом

*Практические занятия – 4 часа*  
(Интерактивная форма занятий – Тренинг)

т.1. Ремонт рамы велосипеда. Правка вилки колеса. Разборка и сборка седла велосипеда.

т.2. В условиях веломастерской кафедры проводить ремонт отдельных частей велосипеда.

*Лабораторные занятия - 6 часов*

Чистка, смазка и уход за велосипедом. Ремонт педалей, тормозных ручек. Уход за цепью велосипеда.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Подготовка велосипеда к тренировкам и соревнованиям. Разборка каретки педалей, руля, переключателя передач.

Литература:

1. Панин, В.Ф. Ремонт велосипедов / В.Ф. Панин. – М.: Легпромбытиздат, 1989. – 111 с.
2. Любовицкий, В.П. Гоночные велосипеды / В.П. Любовицкий. – Л.: Машиностроение, 1989. – 321 с.
3. Робертс, Т. Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды / Т. Робертс, - пер. с англ. – М.: «Фаир», 2007. -160 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об устройстве гоночного велосипеда, разборки и сборки, **умений** применять знания на практике, **навыка** подготовки велосипеда к тренировкам и соревнованиям **и формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (1,7) и профессиональных компетенций (ПК –14).***

Программный материал 2 курса

№ п/п	Разделы и темы курса	Общ кол-во	Лекции	Метод зан.	Практ зан.	Лаб зан.	Сем зан.	Самост раб.
	Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта							
1.	Организация и проведение	30	4	2*	10		2	12

	соревнований по велосипедному спорту							
	Раздел 2. Тактика в велосипедном спорте							
1	Основы спортивной тактики в велосипедном спорте	14	2	2			2	8
2.	Тактика велосипедного спорта на шоссе	24	4	2*	10		2	6
3.	Тактика велосипедного спорта на треке	12	2	2*			2	6
3.	Тактика велосипедного спорта в кроссе	20	2	2*	4		2	10
4.	Тактика велосипедного спорта в маунтинбайке (кросс-кантри, велотриал, BMX)	16	2	2*	4		2	6
	Раздел 3. Методика обучения							
1.	Характеристика методики обучения	18	2	2	4		2	8
2.	Методика обучения технике и тактике в велосипедном спорте	26	2	4*	10		2	8
3.	Организация процесса обучения	16	2	2*	4		2	6
4.	Частные методики обучения	12		2*	4		2	4
5.	Применение технических средств обучения	14		2*	6			6
	Раздел 4. Научно-исследовательская работа в велосипедном							

	спорте							
1.	Организация научно-исследовательской и методической работы в велосипедном спорте	16	2	2*	4		2	6
2.	Методика научно-исследовательской работы в сфере велосипедного спорта	16		2	2*		6	6
	Раздел 5. Экипировка велосипедиста							
1.	Ремонт и уход за велосипедом	16			2*	6		8
	Всего часов	250	24	28	64	6	28	100

## Содержание дисциплины по видам занятий 2 курса

### Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

#### Тема 1. Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту

##### *Лекции - 4 часа*

Роль и значение велосипедных соревнований в системе подготовки велосипедиста и пропаганде велосипедного спорта. Планирование спортивного календаря соревнований. Финансирование проведение соревнований. Организационный комитет и его функции. Положение о соревнованиях, его основные вопросы. Правила соревнований по велосипедному спорту на шоссе и в кроссе. Виды и характер соревнований, классификация соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Подготовка к проведению соревнований на шоссе и в кроссе.

##### *Методическое занятие – 2 часов*

##### *(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Судейская коллегия. Экипировка гонщика. Главная судейская коллегия. Права и обязанности главной судейской коллегии. Работа судей. Правила проведения гонок на шоссе и кроссовой дистанции. Меры обеспечения безопасности участников при проведении соревнований.

*Практические занятия – 10 часов*

т.1. Составление годового календаря соревнований, разработка сметы на проведение соревнования.

т.2. Работа судей. Правила проведения гонок на шоссе и кроссовой дистанции.

т.3. Подготовка к проведению соревнований на шоссе и в кроссе.

т.4,5. Участие в судействе соревнований по велосипедному спорту в качестве помощников судьи и статистов.

*Самостоятельная работа – 20 часов*

Участие в судействе соревнований по велосипедному спорту в качестве помощников судьи и статистов. Изучение правил соревнований по велосипедному спорту.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Роль и значение велосипедных соревнований в системе подготовки велосипедиста и пропаганде велосипедного спорта. Планирование спортивного календаря соревнований. Организационный комитет и его функции. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, его основные вопросы.

## Литература:

1. Ковылин, М.М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на шоссе: учеб. пособ. / М.М. Ковылин, Е.Н. Шупикова, Г.М. Мартынов. – М.: РГУФКСИТ, 2010. – 196 с.

2. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. - М.: Физическая культура, 1967. – С. 336-350.

3. Велосипедный спорт. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1993. -86 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о роли и значении соревнований по велосипедному спорту, планировании, правила проведения, умений составления положения о соревновании, навыка проведения соревнований по велосипедному спорту и формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (8,) и профессиональных компетенций (ПК –20,21).*

## РАЗДЕЛ 2. ТАКТИКА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

## Тема I. Основы спортивной тактики в велосипедном спорте

*Лекция - 2 часа*

Понятия "тактика" и "стратегия" велосипедистов в индивидуальных, командных и групповых видах гонок. Общий тактический замысел и тактический план как процесс моделирования тактики. Общая характеристика тактики велосипедного спорта и ее значение для становления и роста

спортивного мастерства гонщика. Тактическая подготовка в велосипедном спорте, ее удельный вес в ряду других сторон подготовки.

*Методическое занятие – 2 часа*

Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки. Три направления тактики спортсмена. Устойчивость тактики против "сбивающих" факторов. Общее направление совершенствования тактики. Тактическое мастерство велосипедиста, тактическое мышление. Оценка эффективности тактики.

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Тактический замысел и тактический план. Оценка эффективности.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Тактика и стратегия в различных видах велосипедного спорта. Тактический замысел и тактический план. Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки. Оценка эффективности тактики. Характеристика тактики велосипедного спорта.

Литература:

1. Велосипедный спорт/ под ред. Е. М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.241-291.

2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учеб. пос. для студ. вузов физической культуры / А.А. Захаров. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 62 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основах тактики и тактической подготовки в велосипедном спорте и **формирование общекультурных (ОК-1,3), и профессиональных компетенций (ПК –14).***

Тема 2. Тактика велосипедного спорта на шоссе

*Лекции - 4 часа*

Педагогическая и физиологическая характеристика шоссейных гонок. Планирование тактики с учетом трассы, метеорологических условий, порядка определения победителей и состава участников.

Тактика в групповых гонках. Определение уровня активности на всем протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Тактический арсенал гонщиков: приемы и контрприемы индивидуальной тактики, коллективной борьбы; основные положения активной тактики, оборонительной и выжидательной тактики.

Тактика командной гонки. Этапы тактической подготовки команды. Определение средней линейной скорости и предполагаемого результата. Расстановка и объемы работы каждого члена команды. Определение примерной длины цикла смен и скорости движения, корректировка скорости.

Тактика в критериумах. Тактика в начальной, средней и заключительных стадиях гонки.

Тактика в индивидуальной гонке. Программирование графика распределение усилий гонщика на дистанции, корректировка скорости.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Анализ практических ситуаций)*

Тактика в многодневных гонках. Распределение решений тактических задач между членами команды на начальных этапах гонки. Выявление лидера команды и создание ему условий для закрепления успеха. Коллективные тактические действия для обеспечения успешного командного зачета. Создание в лидирующей группе численного преимущества путем совместных действий с командами, интересы которых не сталкиваются с интересами коллектива.

*Практические занятия - 10 часов*

т.1.Обучение основам тактики в индивидуальных гонках на шоссе: равномерному распределению усилий гонщика на дистанции; подбору оптимального ритма педалирования и величины передаточного отношения (в соответствии с характером и рельефом трассы, метеорологическими условиями); разработке графика скорости.

Определение ошибок и недостатков в тактической подготовке, выбор и объяснение путей их устранения.

т.2.Обучение основам тактики командных гонок на шоссе: равномерному распределению усилий команды на всей дистанции; разработке графика скорости с учетом трассы и метеорологических условий.

Определение недостатков и ошибок в тактике и тактической подготовке гонщиков команды, выбор и объяснение путей их устранения.

т.3.Обучение основам тактики групповых гонок на шоссе: вариантам тактики на стартовом отрезке дистанции; ускорениям и рывкам с целью отрыва от группы в начальной, средней и заключительной стадии гонки; преследованию атаковавших противников на различных по характеру участках трассы; определению места и времени для начала финиширования. Обучение финишированию с равных позиций, при различных скоростях движения группы, в разных метеорологических условиях, на разных по покрытию и рельефу финишных участках.

Рассказ, объяснение и показ основных элементов тактики гонщика, определение ошибок и недостатков, выбор и объяснение пути и средств их устранения.

т.4.Обучение тактике гонок – критериумов. Разработка принципиального тактического плана (набор очков на начальной стадии гонки, ее средней части, на заключительном участке, создание дистанционного преимущества и набор очков индивидуально вначале, середине или на заключительном участке гонки и т.п.), определение системы в борьбе за очки (очередность финиширования), выбор позиций, мест и времени начала финиширования.

т.5.Объяснение и показ тактических схем и вариантов, определение ошибок и недостатков, выбор и объяснение пути их исправления.

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Разбор отдельных вариантов тактики гонок на шоссе. Составление скоростных и временных графиков на дистанциях для спортсменов и команд.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Тактика в групповых гонках. Тактика в командных гонках. Тактика в индивидуальных гонках и в критериуме. Тактика в многодневных гонках.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 241-291.
2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учеб. пос. для студентов вузов физ. культуры / А.А. Захаров. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 62 с.
3. Красников, А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. -78 с.
4. Шелешнев, Л.М. Многодневные велосипедные гонки / Л.М. Шелешнев. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 86 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о тактики и тактической подготовки в велосипедном спорте на шоссе, **умений** определение ошибок и недостатков в тактической подготовке, **навыка** объяснения и показа тактических схем и вариантов и **формирование общекультурных (ОК-1,3), и профессиональных компетенций (ПК –14).***

Тема 3. Тактика велосипедного спорта на треке

*Лекция - 2 часа*

Тактика велосипедиста и команд в гонках на треке. Физиологическая и педагогическая характеристика основных видов гонок (спринтерская гонка, гит на 1 км, индивидуальная и командная гонки преследования, групповые гонки с промежуточными финишами). Зависимость избираемой гонщиком тактики от состава противников, конструкции трека, его покрытия, освещенности, метеорологических условий и других факторов.

Спринтерская гонка. Классификация тактики спринтерских гонок. Тактические схемы, их варианты и контр варианты. Закономерности применения их на различных по своей геометрии треках. Основные тактические приемы. Зависимость выбора тактики от системы определения победителей. Олимпийская система розыгрыша спринта.

Тактика гита на 1 км. Графики распределения усилий на дистанции. Зависимость избираемых графиков скорости от морфофункциональных

показателей спортсменов. Методика программирования и прогнозирования графиков и результатов.

Тактика в индивидуальной гонке преследования на 4 км. Педагогическая и физиологическая характеристики гонки. Зависимость графиков скорости от морфофункциональных показателей спортсменов. Виды графиков скорости. Тактика в предварительном заезде. Тактика гонщиков в 1/8, 1/4, 1/2 финалов и финальных заездах в зависимости от спортивных возможностей противников.

Тактика в командной гонке преследования. Педагогическая и физиологическая характеристики гонки. Зависимость расстановки спортсменов в команде от их морфофункциональных показателей. Виды графиков скорости. Тактические задачи, решаемые командой в предварительном заезде. Тактика команды в 1/4, 1/2 финалов в финальном заезде.

Тактика гонщика в групповой гонке. Педагогическая и физиологическая характеристики гонки. Зависимость тактики гонки от морфофункциональных показателей спортсмена. Определение уровня активности гонщика на всем протяжении гонки. Выбор соответствующей тактической схемы. Варианты распределения усилий на дистанции. Основные тактические приемы. Особенности тактического арсенала спортсмена, избравшего позитивный и негативный характер борьбы на промежуточных финишах. Тактика гонщика в начальной, средней и заключительной стадиях гонки. Варианты коллективной борьбы.

Тактика парной гонки с промежуточными финишами. Варианты тактики и их тактические схемы. Варианты коллективной борьбы.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Анализ практических ситуаций)*

Тактические схемы и варианты тактики спринтерских гонок. Разбор тактических приемов, скоростных и временных графиков ведущих спортсменов мира и России на ответственных международных соревнованиях.

Методика программирования и прогнозирования графиков распределения усилий спортсмена на дистанции и спортивно-технического результата.

Взаимосвязь между передаточными отношениями и условиями соревнований.

Зависимость тактики гонок в гите на 1 км от морфофункциональных показателей велосипедистов.

Основы методики тактической подготовки гонщиков-спринтеров и гитовиков.

Виды графиков распределения усилий гонщиков на дистанциях индивидуальных гонок преследования (3, 4 и 5 км) в предварительных заездах 1/8, 1/4, 1/2 финала и в финале.

Зависимость избираемых гонщиками скоростных графиков преодоления дистанции от морфофункциональных показателей и тактических задач.

Особенности методики программирования и прогнозирования результата. Основы методики тактической подготовки.

Комплектование команды и расстановка гонщиков на дистанции в командной гонке преследования на 4 км с учетом морфофункциональных показателей велосипедистов. Виды графиков скорости команд на разных по конструкции и покрытию треках. Изучение материалов соревнований прошедших Олимпийских игр и чемпионата мира. Основные вопросы методики тактической подготовки.

Распределение усилий гонщиков на дистанции (активность, набираемые очки на промежуточных финишах, приобретение дистанционного преимущества и др.), характер индивидуальной или коллективной борьбы в групповых гонках. Зависимость избираемой тактики от морфофункциональных показателей спортсменов. Основные вопросы методики тактической подготовки.

Возможные варианты составления пар. Определение объемов работы каждого члена команды. Варианты тактики коллективной борьбы в парных гонках.

#### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Физиологическая и педагогическая характеристики основных видов гонок: спринтерская, гит на 1 км, индивидуальная и командная гонки преследования, групповые гонки с промежуточными финишами.

#### *Семинарское занятие - 2 часа*

Тактика велосипедиста в спринтерских гонках. Тактика гита на 1 км. Тактика в индивидуальной гонке преследования на 4 км и в командной. Тактика парной и групповой гонок.

#### Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 260 – 291 с.
2. Бахвалов, В.А. Гонки на треке / В.А. Бахвалов. – Тула: Приокское кн. Изд-во, 1979. – С. 123-156.
3. Красников, А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А.Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 78 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о тактики и тактической подготовки в велосипедном спорте на треке, **умений** применять знания в практике велосипедных соревнований, **навыка** распределения усилий на дистанции, составления тактических вариантов в зависимости от морфофункциональных показателей спортсменов и **формирование общекультурных (ОК-1,3), и профессиональных компетенций (ПК –14).***

#### Тема 4. Тактика велосипедного спорта в кроссе

#### *Лекция - 2 часа*

Педагогическая и физиологическая характеристики велокросса. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от объективных условий,

собственных морфофункциональных показателей и уровня технической подготовленности. Основные тактические приемы. Тактика спортсмена в начальной, средней и заключительной стадии кросса. Варианты коллективной борьбы.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Анализ практических ситуаций)*

Методика тактической подготовки гонщика-кроссмена.

*Практические занятия– 4 часа*

Разучивание и совершенствование тактических приемов и технико-тактических вариантов:

- т.1.-тактика старта и выбор позиции в кроссе;
- выбор варианта преодоления всей дистанции и спецучастков (бродов разной глубины, колеи, крутых коротких подъемов и т.д.);
- т.2.-техничко-тактические действия гонщика при преодолении подъемов плотной группой в велокроссе;
- бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме;
- тактика спортсмена в заключительной стадии гонки.

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Выбор варианта преодоления всей дистанции и спецучастков (бродов разной глубины, колеи, крутых коротких подъемов и т.д.). Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме. Тактика старта и выбор позиции в кроссе.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Общая характеристика тактики в велокроссе. Варианты распределения усилий на дистанции. Основные тактические приемы. Методика тактической подготовки гонщика-кроссмена.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. –С.259-260с.
2. Красников, А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 78 с.
3. Немытов, Е.Н. Велосипедные гонки по кроссу / Е.Н. Немытов. – М.: Физкультура и спорт,1961. – 86 с.
4. Краснов, В.Н. Подготовка велосипедистов в кросс-кантри /В.Н. Краснов. – Чебоксары: Чув.гос.пед.ун-т, 2005. – 420с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о тактике и тактической подготовки в велосипедных гонках по кроссу, умений распределять усилия на дистанции, навыка технико-тактических действий при преодолении спецучастков и формирование общекультурных (ОК-1,3), и профессиональных компетенций (ПК –14).*

## Тема 5. Тактика велосипедного спорта в маунтинбайке

### *Лекция – 2 часа*

Тактика велосипедиста в маунтинбайке. Педагогическая и физиологическая характеристика основных видов гонок (БМХ, кросс - кантри, велотриал). Зависимость избираемой тактики от морфофункциональных показателей спортсменов. Разновидность тактических планов.

### *Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Особенности тактики в БМХ. Программирование графика прохождения дистанции. Тактический арсенал гонщиков.

Тактика велосипедиста в кросс-кантри. Выбор соответствующей тактической схемы. Варианты распределения усилий на дистанции. Основные тактические приемы.

### *Практические занятия – 4 часа*

т.1.Разучивание и совершенствование тактических приемов и технико-тактических вариантов.

Программирование графика прохождения дистанции, выбор тактического плана.

т.2.Выбор вариантов прохождения трассы (на примере Реадовской трассы).

### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Контроль и самоконтроль за тактическими действиями гонщика. Разработка тактических схем и вариантов. Определение своей тактики в зависимости от индивидуальных особенностей, подготовки и от внешних условий.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

Общая характеристика тактики в маунтинбайке. Разновидности тактических планов. Особенности тактики в скоростном спуске. Тактика в кросс - кантри. Распределение усилий на дистанции.

### Литература:

1. Горный велосипед /Пер. с англ. Ю.Трофимовой. – И.: Олма-Пресс Гранд, 2002. – 63 с.
2. Краснов, В.Н. Подготовка велосипедистов в кросс-кантри / В.Н. Краснов. – Чебоксары: Чув.гос.пед.ун-т, 2005. – 420 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о тактике и тактической подготовки в велосипедных гонках по маунтинбайку, **умений** выбора соответствующей тактической схемы, распределения усилий на дистанции, **навыка** программирования графика прохождения дистанции и*

формирование общекультурных (ОК-1,3), и профессиональных компетенций (ПК –14).

Раздел 3. МЕОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Характеристика методики обучения

*Лекция – 2 часа*

Предмет обучения (двигательные действия в велосипедном спорте).  
Задачи обучения. Зависимость методики обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий и специфического проявления при этом физических качеств.

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

Отличительные черты навыков в велосипедном спорте. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

*Методическое занятие – 2 часа*

Оздоровительная и воспитательная направленность обучения в велосипедном спорте.

*Практические занятия – 4 часа*

т.1. Применение дидактических принципов обучения в велосипедном спорте. Особенности обучения общеразвивающим и специальным упражнениям велосипедиста. Организация и методика обучения общеразвивающим и специальным упражнениям.

т.2. Правила составления и применения комплексов упражнений. Правила записи упражнений.

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Применение дидактических принципов обучения в велосипедном спорте.

*Семинарское занятие - 2 часа*

Задачи обучения. Методика обучения двигательным умениям и навыкам в велосипедном спорте, оздоровительная и воспитательная направленность обучения. Дидактические принципы обучения.

Литература:

1. Вершинин, В.Г. Начальное обучение велосипедному спорту: Учеб. пособ. для секции КФК / В.Г. Вершинин. – М.: Физкультура и спорт, 1966.- 126 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

3. Шукаев, В.П. Методика обучения в велосипедном спорте: учеб. пос. для студ. высш. учеб. зав. физ. культуры / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. -72 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о предмете обучения в велосипедном спорте, методики обучения, применение дидактических принципов в обучении и формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1,6,7,) и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,32).*

## Тема 2. Методика обучения технике и тактике в велосипедном спорте

### *Лекция - 2 часа*

Определение физической, координационной, психической готовности занимающихся к обучению.

Структура процесса обучения: этап начального обучения (овладение навыками), этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования (достижения вариативности) навыка.

Этап начального обучения: цель и задачи, формирование установки.

Методы и методические приемы обучения: метод расчлененно-конструктивного упражнения (расчлененный метод); общая характеристика, значение и условия применения, пути объединения частей в целостный прием, овладение ритмом действия. Приемы сенсорного моделирования, лидирования и программирования движений.

Предупреждение и устранение ошибок: характерные ошибки, ошибки, связанные с индивидуальными особенностями занимающихся. Основные причины ошибок: недостаточная физическая подготовленность, непонимание двигательной задачи, неумение контролировать свои действия, отрицательный перенос навыков, психологические причины (боязнь, неуверенность), неблагоприятные условия (внешние) при выполнении действия. Меры устранения ошибок.

Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения. Закономерные интервалы отдыха между повторениями упражнений и между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цель и задачи, общая направленность; метод целостного упражнения, его значение, условия эффективности его применения. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Соревновательный метод.

Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений.

Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цель и задачи. Методы и методические приемы: метод стандартно-повторного упражнения и повторно-переменного упражнения и их сочетания; приемы достижения вариативности действия; метод направленного сопряжения как основа взаимодействия

процессов совершенствования техники и развития физических качеств. Методика перестройки техники двигательного действия.

Контроль и оценка эффективности-степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

*Методические занятия - 4 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Использование кейс-технологий)*

Выбор и применение методов обучения в соответствии с задачами занятий на этапе начального обучения, на этапе углубленного разучивания, на этапе закрепления и совершенствования навыков.

Методика исправления ошибок в процессе обучения.

*Практические занятия – 10 часов*

т.1. Организация и проведение занятий с методикой начального обучения.

т.2. Углубленного разучивания.

т.3. Совершенствование техники.

т.4,5. Тактики в велосипедном спорте.

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Структура процесса обучения. Методы и методические приемы обучения. Контроль и самоконтроль усвоения техники движений. Оценка эффективности обучения.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Структура процесса обучения. Методика обучения на 1 этапе. Этап углубленного обучения. Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка. Контроль и оценка эффективности устойчивости навыка к утомлению. Методика исправления ошибок в процессе обучения.

Литература:

1. Шукаев, В.П. Методика обучения в велосипедном спорте: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений физич. культуры / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о предмете обучения в велосипедном спорте, методике, применение дидактических принципов в обучении, **умений** применять знания в обучении, **навыка** предупреждения и устранения ошибок при обучении, контроля и оценки и **формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1,6,7) и профессиональных компетенций (ПК –1,2,14,32).***

### Тема 3. Организация процесса обучения

#### *Лекция – 2 часа*

Формы организации: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная.

Фронтальный, поточный и индивидуальный способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Требования к рациональной организации обучения.

Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена. Требования к обучаемым в процессе обучения, обеспечение безопасности при обучении движениям. Гигиенические нормы состояния мест занятий.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

##### *Интерактивная форма занятий – Учебные групповые дискуссии)*

Управление процессом обучения. Определение исходного уровня обучения. Учет условий обучения. Планирование процесса обучения («стратегия»).

Контроль и оценка результатов обучения. Корректировка процесса обучения. Элементы программирования процесса обучения в велосипедном спорте. Виды программ. Система линейной программы. Структура разветвленной программы. Методика составления обучающей программы.

#### *Практические занятия – 4 часа*

Проведение занятий с групповой и индивидуальной формой организации, фронтальным и поточным способом.

#### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена. Управление процессом обучения.

#### *Семинарское занятие – 2 часа*

Формы организации, способы проведения занятий. Роль тренера в процессе обучения. Управление процессом обучения. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

#### Литература:

1.Вершинин, В.Г. Начальное обучение велосипедному спорту: учеб.пос. для секций КФК / В.Г. Вершинин. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 126 с.

2.Шукаев, В.П. Методика обучения в велосипедном спорте: учеб. пос. для студентов высш. учеб. зав. физ. культуры / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организации обучения в велосипедном спорте, формах управления, роли тренера, **умений** управлять процессом обучения, **навыка** контроля и оценки результатов*

обучения и его корректировка и формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1,6,7,) и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,14,32).

#### Тема 4. Частные методики обучения

##### *Методическое занятие - 2 часа (Интерактивная форма занятий – Дебаты)*

Особенности обучения отдельным упражнениям (соревновательным, специально-подготовительным, общеподготовительным, вспомогательным). Специфика процесса обучения в велосипедном спорте. Особенности обучения юных и взрослых велосипедистов.

##### *Практические занятия – 4 часа*

Методика совершенствования способностей к обучению (обучаемости). Особенности обучения строевым упражнениям, общеразвивающим, прикладным двигательным действиям.

##### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Особенности обучения строевым упражнениям, общеразвивающим и специальным.

##### *Семинарское занятие – 2 часа*

Специфика обучения в велосипедном спорте отдельным упражнениям (соревновательным, специально-подготовительным, общеподготовительным, вспомогательным, строевым, прикладным).

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях обучения отдельным упражнениям, специфики процесса обучения в велосипедном спорте, **умений** применять полученные знания в спортивной практике, **навыка** использовать отдельные упражнения в тренировочном процессе спортсменов и **формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1,6,7,) и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,14,32).***

#### Тема 5. Применение технических средств обучения

##### *Методическое занятие – 2 часа (Интерактивная форма занятий – Тренинги)*

Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту.

Фильмы и видеоманускрипты; демонстрация; просмотр киноколеек, учебных кинофильмов, видеоманускриптов записей и пр. Применение технических средств обучения (тренажеров, электрических и световых приборов и др.). Применение средств срочной информации и ЭВМ.

Избирательно-сенсорная демонстрация: воссоздание отдельных параметров движений с помощью метронома, магнитофона, системы электроламп и т.д. Направленное "прочувствование" движений с практической апробацией их в специально созданных условиях: применение ЭВМ, специальных устройств, тренажеров.

*Практические занятия – 6 часа*

т.1. Проведение занятий с применением тренажеров для развития скоростных качеств велосипедистов.

т.2. Проведение занятий с применением тренажеров для развития выносливости спортсменов.

т.3. Проведение занятий с применением тренажеров для развития силы.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Применение средств срочной информации и ЭВМ в обучении. Обзор выполненных научных исследований в велосипедном спорте.

Литература:

1. Шукаев, В.П. Методика обучения в велосипедном спорте: учеб. пос. для студ. высш. учеб. зав. физ. культуры / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о значении и роли технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту, умений применять средства срочной информации и ЭВМ в обучении, навыков проведения занятий с применением тренажеров и формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1,6,7,) и профессиональных компетенций (ПК –1,2,14,32).*

#### Раздел 4. НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

##### Тема 1. Организация научно-исследовательской и методической работы

*Лекция – 2 часа*

Значение и состояние научно-исследовательской работы. Научные проблемы функциональных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в велосипедном спорте. Определение основных направлений исследований в технике велосипедного спорта, методике обучения и тренировки.

Перспективы НИР и УИРС. Внедрение результатов исследований в практику.

*Методическое занятие – 2 часа*

(Интерактивная форма занятий – Тренинг)

Организация научной работы студентов по велосипедному спорту: ознакомление с тематикой исследований; изучение специфических методов

исследования; выполнение курсовых и дипломных работ экспериментального характера; участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедр академии. Изучение научно-методической литературы, ее анализ. Тематика курсовых и дипломных работ.

*Практические занятия – 4 часа*

Проведение тестирования физических качеств велосипедистов в подготовительный период.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Обзор выполненных научных исследований в велосипедном спорте.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Организация научно-исследовательской работы и её содержание. Значение научных исследований в физической культуре и спорте. Определение основных направлений исследований в велосипедном спорте.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организации, содержании научно-исследовательской работы, **умений** определения основных направлений исследований, **навыка** проведения научных исследований и **формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1) и профессиональных компетенций (ПК –28,29,30).***

Тема 2. Методика научно-исследовательской работы в сфере велосипедного спорта

*Методическое занятие – 2 часа*

(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)

Характеристика методов научных исследований, используемых в велосипедном спорте: педагогические, медико-биологические, инструментальные методы исследований. Применение аппаратуры общего и специального направления: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Отличительные особенности организации и проведения НИР велосипедном спорте. Условия проведения исследования. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора методов и частных методик исследования.

Выбор темы ВКР (дипломной). Методика выполнения курсовых работ: составление плана работ; подбор литературы; определение целей и задач работы; определение методов исследований; проведение экспериментов. Подготовка сообщений по теме ВК работы.

Обработка данных наблюдений и измерений, оформление таблиц и графиков, обсуждение результатов исследования, формулировка выводов.

*Практические занятия – 6 часов*

- т.1.Выбор методов и методик исследования по тематике ВКР.  
 т.2.Планирование проведения исследования. Определение цели и задач.  
 т.3.Подбор исследуемых, определение места, времени и условий проведения исследования.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Выбор темы ВКР. Составление плана работ, подбор литературы и методов исследования.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Значение научной работы в спорте. Характеристика методов научных исследований. Методика выполнения ВКР: составление плана работ, подбор литературы, определение целей и задач работы, определение методов исследований, проведение экспериментов. Описание и оформление научных работ.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.297-305.
2. Врублевский, Е.П. Технология подготовки письменных работ в физкультурных вузах: учеб. пос. / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачёв, Л.Г. Врублевская – Смоленск: СГИФК, 2002. -133 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о методах научного исследования, методики выполнения курсовых работ, выбора темы, **умений** применять знания в области научных исследований **и формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (1) и профессиональных компетенций (ПК –28,29,30).***

## РАЗДЕЛ 5. ЭКИПИРОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

## Тема I. Ремонт и уход за велосипедом

*Практическое занятие - 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Разборка и сборка, регулировка и смазка шоссейно-гоночного велосипеда. Ремонт однострубок. Разметка и установка шипов на велосипедных велотуфлях. Разборка сборки трещотки и переключателя. Сборка и регулировка колес. Разборка втулок, кареточного узла. Правка перьев вилки, рамы.

*Лабораторные занятия – 6 часов*

- Разметка и установка шипов на велосипедных велотуфлях.
- Ремонт однострубок.
- Сборка и регулировка колес.

- Разборка, настройка и смазка втулок.
- Правка перьев вилки, рамы

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Разборка, настройка и смазка втулок. Правка перьев вилки, рамы. Сборка и регулировка колес. Разметка и установка шипов на велосипедных велотуфлях.

**Литература:**

1. Панин, В.Ф. Ремонт велосипедов / В.Ф. Панин. – М.: Легпромбытиздат, 1989. -111 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о разборке и сборке, регулировке велосипеда, **умений** исправлять поломки на велосипеде, **навыка** ремонта однотрубок, установки шипов на велотуфлях **и формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (7) и профессиональных компетенций (ПК –8).***

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 3 КУРСА

#### Распределение учебных часов

№ п/п	Разделы и темы курса	Общее кол-во	Лекции	Метод зан.	Практ зан.	Лаб зан.	Сем зан.	Самост раб.
	Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта							
1.	Гигиена, питание велосипедиста	10	2	2*				6
2.	Спортивные сооружения и трассы для занятий велосипедным спортом	10	2	2*			2	4
	Раздел 2. Система спортивной тренировки							
1.	Цели, задачи и содержание тренировки велосипедиста	8	2	2			2	2

2.	Основные средства тренировки и методы их применения	10	2	2*			2	4
3.	Виды подготовки	8		2*	2			4
4.	Структура процесса подготовки в велосипедном спорте	6	2	2*				2
5.	Методика специализированной тренировки спортсменов массовых разрядов	6		2				4
6.	Планирование учебно-тренировочного процесса велосипедистов	12	2		2		2	6
7.	Учет и контроль спортивного совершенствования	12		2	2		2	6
8.	Психические качества, характерные для велосипедистов	10	2	2*			2	4
9.	Методика тренировки людей зрелого и старшего возраста средствами велосипедного спорта	12		2	2		2	6
10.	Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования велосипеда	8		2	2		2	2
11.	Организационно-методические основы велосипедного	10		2	2		2	4

	туризма							
	Раздел 3. Организация и методика многолетней подготовки велосипедистов в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах							
1.	Теория и система отбора	10	2	2*			2	4
2.	Организационно-методические особенности подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах	8		2*	2			4
3.	Организация и планирование многолетней подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах	10		2*	2		2	4
	Раздел 4. Научно-исследовательская работа							
1.	Экспериментально-исследовательская работа	12		2*	2			8
	Раздел 5. Инвентарь и экипировка велосипедиста							
1.	Ремонт и уход за велосипедом	8				2		6
	Всего часов	170	16	32	18	2	22	80

## Содержание дисциплины по видам занятий 3 курса

### Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

#### Тема 1. Гигиена и питание велосипедистов

##### *Лекция – 2 часа*

Гигиеническая оценка езды на велосипеде. Гигиена спортсмена-велосипедиста. Гигиенические требования к спортсменам - участникам однодневных и многодневных гонок. Особенности гигиены женщин-велосипедисток.

Массаж и самомассаж в велосипедном спорте. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок.

Основные требования к питанию велосипедистов. Подбор продуктов в соответствии с характером спортивной деятельности. Организация питания во время соревнований на треке, однодневных и многодневных гонок на шоссе. Питание на дистанции. Питьевой режим в процессе тренировок и соревнований.

Применение средств восстановления и витаминно-белково-глюкозных препаратов. Физиотерапевтические средства, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса в велосипедном спорте.

##### *Методическое занятие – 2 часа*

##### *(Интерактивная форма занятий – Круглый стол)*

Составление рационов для велосипедистов в условиях учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях на треке, однодневных и многодневных гонках. Тренировочный, соревновательный и восстановительный рационы. Средства для ускорения восстановительных процессов. Витаминные препараты. Белковые препараты и спортивные напитки. Средства, повышающие устойчивость организма к высоким физическим нагрузкам.

##### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Требования к питанию велосипедистов. Подбор продуктов в соответствии с характером спортивной деятельности. Составление рационов.

##### *Семинарское занятие – 2 часа*

Дать гигиеническую оценку езде на велосипеде. Особенности гигиены женщин-велосипедисток. Основные требования к питанию велосипедистов. Питьевой режим в процессе тренировок и соревнований. Применение средств восстановления. Средства, повышающие устойчивость организма к высоким физическим нагрузкам.

Литература:

1. Джермакян, Ю.Т. Гигиеническая оценка одежды велосипедиста / Ю.Т. Джермакян, С.А. Полиевский, С.И. Попов //Теория и практика физической культуры.- 1985. - №2; - С. 19-20.
2. Велосипедный спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 24-27.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о гигиене спортсмена-велосипедиста, требований к питанию, **умений** применять средства восстановления, подбирать продукты в соответствии с характером спортивной деятельности, **навыка** составления рационов питания, режима дня и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (7) и профессиональных компетенций (ПК –8).***

Тема 2. Спортивные сооружения и трассы для занятий велосипедным спортом

#### *Лекция – 2 часа*

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям.

Основные размеры, конструктивные особенности: освещенность, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и т.п.).

Инвентарь и оборудование сооружений, содержание и ремонт инвентаря и оборудования. Варианты размещения и крепления, изготовления инвентаря и оборудования.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Практические занятия по уходу за спортивными сооружениями для занятий велосипедным спортом: технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за спортивными сооружениями для занятий велосипедным спортом; основные методы, специфика и периодичность ремонта сооружений.

Эксплуатация сооружений - штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Хозрасчет и рентабельность. Их сущность и способы применения на спортивных сооружениях.

Техника безопасности на спортивных сооружениях. Меры обеспечения безопасности. Требования к состоянию спортивных сооружений. Правила обращения с инвентарем, оборудованием. Требования к поведению занимающихся. Требования к состоянию инвентаря и оборудования. Права и обязанности руководителя спортивного сооружения и тренера по обеспечению безопасности занятий. Профилактика травматизма.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Треки – основные размеры, конструктивные особенности, вспомогательные сооружения.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

Спортивные сооружения в велосипедном спорте: перечислить и дать характеристики. Инвентарь и оборудование сооружений. Варианты размещения и крепления инвентаря и оборудования. Штаты спортивных сооружений. Хозрасчёт и рентабельность. Техника безопасности на спортивных сооружениях.

Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 386-394.
2. Спортивные сооружения / Под ред. Ю.А.Гагина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. -144 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о спортивных сооружениях для занятий велосипедным спортом, техники безопасности, умений применять знания в практической работе, навыка ухода за спортивными сооружениями и **формирование общекультурных (ОК-1), общепрофессиональных (7) и профессиональных компетенций (ПК –24,26).***

## Раздел 2. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Тема 1. Цели, задачи и содержание тренировки велосипедиста

#### *Лекция – 2 часа*

Цели и задачи тренировки в велосипедном спорте. Принципы тренировки.

Частные задачи тренировки велосипедиста и значение их оптимального решения для достижения конечной цели.

Компоненты содержания тренировки велосипедиста: воспитание и совершенствование необходимых двигательных качеств; овладение специальными двигательными действиями; овладение тактикой гонок; повышение уровня спортивной работоспособности и специальной тренированности; формирование психической готовности к высшим достижениям и соревновательным действиям.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

Провести анализ содержания спортивной тренировки велосипедистов, специализирующихся в различных видах велосипедного спорта.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Совершенствование необходимых двигательных качеств, повышения уровня спортивной работоспособности, формирование психической готовности к высшим достижениям.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Цели и задачи тренировки в велосипедном спорте. Принципы тренировки. Компоненты содержания тренировки.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 130-210.

2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. –Киев: Олимпийская литература, 1997. – С.165-272.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о целях, задачах и принципах спортивной тренировки, развитии двигательных качеств; умений в подборе упражнений; навыков проведения занятий и формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –2,5,8).*

Тема 2. Основные средства тренировки и методы их применения

*Лекция - 2 часа*

Физические упражнения как основные средства тренировки в велосипедном спорте.

Характеристика собственно-соревновательных упражнений, специально-подготовительных упражнений, подводящих специально-подготовительных упражнений, общеподготовительных упражнений. Их особенности в различных видах велосипедного спорта.

Методы применения основных средств тренировки: метод строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод; метод равномерных усилий (равномерной скорости); метод переменных усилий (переменной скорости); прогрессирующий и регрессирующий методы; повторный метод; интервальный метод; метод работы «до отказа». Их особенности и применение в различных видах велосипедного спорта. Использование различных методов в зависимости от задач тренировки.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Анализ практических ситуаций)*

Особенности подводящих специально-подготовительных упражнений и их применение в зависимости от уровня подготовленности, специализации, технического мастерства велосипедистов. Значение и место средств общей физической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки. Педагогические характеристики различных методов тренировки.

Подбор средств тренировки в зависимости от контингента занимающихся и педагогических задач тренировочного занятия. Применение собственно-соревновательных упражнений в годичном тренировочном цикле. Применение специально-подготовительных упражнений различной целевой направленности.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Подбор средств и методов тренировки велосипедистов в зависимости от периода подготовки и квалификации гонщиков.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Средства тренировки и методы их применения в велосипедном спорте. Использование различных средств подготовки и методов в зависимости от задач тренировки.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. - М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.130-205.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. С.259-306.
3. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов – шоссейников /С.В.Ермаков, В.А.Капитонов, М.М. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. -175 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах спортивной тренировки, развитии двигательных качеств, навыка применять знания в тренировочном процессе и формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –2,5,8).*

Тема 3. Виды подготовки

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Учебные групповые дискуссии)*

Основные виды подготовки спортсмена-велосипедиста: моральная и специальная психологическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки велосипедистов. Взаимосвязь видов подготовки.

*Моральная и специальная психологическая подготовка: цели и задачи.*

Воспитание нравственности, мотивация спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Воспитание трудолюбия, устремленности к победам в спорте, инициативности, настойчивости в решении поставленных перед спортсменом задач, смелости, самообладания и других качеств и свойств «спортивного характера». Методы воспитания. Специфические для велосипедного спорта объективные и субъективные трудности, требующие особых волевых проявлений.

Специальная психологическая подготовка велосипедистов: оперативная настройка к действию: регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; гигиенические и другие средовые факторы,

содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма; особенности мобилизации готовности к соревнованиям в велосипедном спорте.

Специальные средства и методы управления психическим состоянием велосипедиста; способы настройки, мобилизации и снятия напряжения, способствующие достижению необходимого психического состояния; идеомоторные упражнения, предшествующие самим действиям; «самоприказы» и другие приемы самопобуждения; психические методы и приемы психорегулирующей тренировки, рассчитанной на достижение глубокой релаксации и на психическую мобилизацию.

Общая характеристика психических качеств, наиболее важных для велосипедиста. Особенности ощущений и восприятий, двигательных представлений, процессов мышления, эмоциональных процессов и состояний, волевых процессов, процессов реагирования, двигательных навыков, процессов внимания и ориентирования в велосипедном спорте.

Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств велосипедистов: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсмена, этические беседы и диспуты, общественно полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни велосипедиста.

*Физическая подготовка* цели и задачи, основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста.

Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости.

Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений из других видов спорта.

Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке, направленных на совершенствование специальных физических качеств велосипедистов (шоссейных и трековых гонщиков, кроссменов).

Методика физической подготовки. Состояние общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетней тренировки велосипедиста.

Средства и методы физической подготовки спортсменов разного возраста и квалификации; тренировочные и соревновательные упражнения, использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов тренировки.

*Техническая подготовка:* цели и задачи, этапы подготовки.

Общая и специальная техническая подготовка. Организация и проведение занятий по технической подготовке.

Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники. Особенности методики стабилизации и

совершенствования сформированных технических навыков и умений. Пути и условия увеличения помехоустойчивости.

*Тактическая подготовка:* цели и задачи, этапы тактической подготовки.

Связь спортивно-технической подготовки и уровня развития тактического мышления. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приемов в различных видах велосипедного спорта.

Особенности методики формирования навыков при становлении новых вариантов тактических приемов.

Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных тактических навыков индивидуальной, командной и коллективной тактической борьбы. Пути и условия повышения степени надежности выполнения тактических приемов. Моделирование тактики.

*Интеллектуальная подготовка:* цели и задачи.

Связь интеллектуальной подготовки с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием тактики велосипедного спорта, со специальной психической и физической подготовкой.

Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим особенностям велосипедного спорта.

Средства, формы, методы интеллектуальной подготовки: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой и т.д.

*Комплексная подготовка:* цели и задачи.

Тематические и комплексные тренировочные занятия, их методика и принцип построения. Построение комплексных тренировочных занятий в группах различной квалификации.

Моральная и специально-психологическая подготовка. Ее цели и задачи. Воспитание нравственности и мотивация к спортивной деятельности. Воспитание трудолюбия, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания. Общая и специальная физическая подготовка, ее организация и направление на развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей выносливости, ловкости и гибкости.

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Изучение и совершенствование физических упражнений из других видов спорт, способствующих общефизическому развитию велосипедистов. Овладение методикой развития силы, быстроты, выносливости, совершенствования специально-физической подготовки.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных физических качеств велосипедистов, обще и специальной физической подготовки, технической, тактической и интеллектуальной.

*Семинарское занятие -2часа*

Основные виды подготовки велосипедистов. Взаимосвязь видов подготовки. Комплексная подготовка и ее цель и задачи.

Литература:

1.Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велосипедистов / В.А. Бахвалов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.5-20.

2.Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. –М.: Физкультура и спорт, 1967. –С. 130-178.

3.Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособ. для студ. вуз. физ.культуры / А.А. Захаров. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001.- 62 с.

4.Захаров, А.А. Физическая подготовка велосипедиста: учеб. пособ. Для студ. вуз. физ. культуры / А.А. Захаров. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 54 с.

5.Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д,А. Полищук . – Киев: Олимпийская литература, 1997. –С. 165-252.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о видах спортивной тренировки велосипедистов, **умений** применять знания в тренировочном процессе, **навыка** использования всех видов подготовки в тренировочном работе и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –2,5,8).***

Тема 4. Структура процесса подготовки спортсмена в велосипедном спорте

*Лекция – 2 часа*

*Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки.* Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Способы организации занимающихся в ходе тренировочного занятия общегрупповой (фронтальной), с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Типы микроциклов; тренировочный (развивающий, стабилизирующий, восстановительный), контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

*Мезоцикл как элемент структуры подготовки.* Типы мезоциклов: тренировочный (втягивающий, базовый, восстановительный), контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный.

Структура и содержание мезоциклов. Распределение и «тренирующий потенциал» нагрузок в базовом мезоцикле. Особенности структуры и содержания мезоцикла подготовки женщин. Структура и содержание предсоревновательного мезоцикла подготовки. Варианты построения предсоревновательного мезоциклов.

*Периодизация годового цикла подготовки.* Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Построение подготовки на основе годового микроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой варианты периодизации).

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

*Многолетняя подготовка как высший структурный уровень подготовки велосипедиста.* Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства. Возрастные особенности развития двигательных возможностей. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущество тренировочных средств и методов подготовки.

Структура и содержание многолетней подготовки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации. Этап совершенствования. Этап высших достижений. Этап сохранения уровня высших достижений. Отбор в процессе многолетней подготовки.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

Периодизация годового цикла подготовки. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивной формы». Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой, варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле тренировки.

Структура тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная часть). Способы организации занимающихся в ходе тренировочного занятия. Организация тренировочного занятия по общей физической подготовке и специальной на шоссе.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Структура и содержание микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки велосипедистов.

Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.135-178.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт /Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С.259-272.
3. Шукаев, В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: учеб. пособ. для студ. учеб. заведений физич. культуры / В.П. Шукаев. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о структуре подготовки спортсменов в велосипедном спорте, **умений** применять знания при планировании подготовки, **навыка** планирования тренировочной работы в микроцикле, мезоцикле, макроцикле и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК – 2,5,8).***

#### Тема 5. Методика специализированной тренировки спортсменов массовых разрядов

##### *Методическое занятие – 2 часа*

Методика построения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов (1, 2, 3 – юношеские разряды; 3, 2 и 1 разрядов). Подбор средств и методов тренировки в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, задач и условий.

Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность.

Методика проведения специальной разминки в зависимости от задач, подбор упражнений.

Особенности методики проведения занятий на шоссе.

Контроль состояния спортсменов в процессе тренировки.

Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность. Методика проведения специальной разминки в зависимости от задач, подбор упражнений и контингента занимающихся.

##### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Подбор средств и методов тренировки в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, задач, условий и периода подготовки.

#### Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 130-178.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о методике построения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов, контроле физических нагрузок и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК – 2,5,8).***

## Тема 6. Планирование учебно-тренировочного процесса велосипедистов

### *Лекция – 2 часа*

Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, систематический контроль. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования. Принципы планирования и построение тренировочных занятий, малых и средних тренировочных циклов спортсменов высокой квалификации. Построение больших (годовых и полугодовых) циклов тренировки, планирование многолетней подготовки велосипедистов.

### *Практическое занятие – 2 часа*

Планирование предсоревновательной подготовки на период учебно-тренировочного сбора.

### *Самостоятельная работа- 6 часов*

Разработка месячного, годового и перспективного планирования.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, систематический контроль. Принципы планирования.

### Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова.- М.: Физкультура и спорт, 1967. –С. 323-336.

2. Полицук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полицук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 259-272.

3. Шукаев, В.П. Особенности построения тренировочного процесса велосипедистов: мет. рек. для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры, спортсменов и тренеров / В.П. Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – 33 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании учебно-тренировочного процесса велосипедистов, **умений** планировать предсоревновательную подготовку, **навыка** составления месячного, годового и перспективного планирования и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК – 2,5,8).***

## Тема 7. Учет и контроль спортивного совершенствования

### *Методическое занятие – 2 часа*

Комплексный контроль, его значение и содержание. Виды контроля (оперативный, поэтапный, углубленный). Методы педагогического контроля. Объекты контроля (техника и тактика велосипедиста, физическое и психическое состояние, тренировочная нагрузка).

Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.

Виды учета (предварительный, текущий, итоговый). Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

### *Практическое занятие – 2 часа*

Значение систематического анализа данных дневников спортсмена и тренера. Требования к заполнению журнала, ведению дневника спортсмена, дневник тренера.

### *Самостоятельная работа- 6 часов*

Ведение журнала, дневника спортсмена, дневника тренера. Контроль воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающихся.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

Виды контроля (оперативный, поэтапный, углубленный). Методы педагогического контроля. Объекты контроля (техника и тактика велосипедиста, физическое и психическое состояние, тренировочная нагрузка).

### Литература:

1. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.305-320.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. -135 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об учёте и контроле спортивного совершенствования, **умений** ведения журнала, дневника спортсменов и тренера, **навыка** осуществлять оперативный, поэтапный, углубленный контроль и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (9) и профессиональных компетенций (ПК –1,15)**.*

## Тема 8. Психические качества, характерные для велосипедиста

### *Лекция – 2 часа*

Свойства нервной системы как психофизиологическая основа спортивных способностей. Диагностика способностей.

Общая характеристика психических качеств, наиболее важных для велосипедиста. Особенности ощущений и восприятий, двигательных

представлений, процессов мышления, эмоциональных процессов и состояний, волевых процессов, процессов реагирования, двигательных навыков, процессов внимания и ориентирования в велосипедном спорте.

Требования, предъявляемые спортивной деятельностью в различных видах велосипедного спорта к личности гонщика (в психическом аспекте): мужественность, смелость, находчивость, упорство в достижении цели, решительность, коллективизм, индивидуальность и др.

Особенности двигательных представлений, ощущений и восприятий велосипедистов в различных велосипедных дисциплинах.

Специализированные чувства и восприятия: чувство педалей, руля, времени, скорости, ритма и темпа педалирования. Взаимосвязь степени развития этих чувств и спортивной специализации.

Оперативное мышление гонщиков, специализирующихся в спринте, групповых гонках.

Вероятность прогнозирования в спринте и групповой гонке. учет индивидуально-групповых действий в выборе решений.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

##### *(Интерактивная форма занятий – Мозговой штурм)*

Волевые процессы, характерные для различных видов гонок.

Внимание и ориентация велосипедиста в процессе тренировочной и соревновательной практики на шоссе (в условиях интенсивного движения транспорта) и на треке.

Показатели надежности гонщика в предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надежности соревновательной деятельности спортсмена в различных видах велосипедного спорта.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Диагностика способностей. Требования, предъявляемые спортивной деятельностью в различных видах велосипедного спорта к личности гонщика.

#### *Семинарское занятие – 2 часа*

Характеристика психических качеств велосипедистов. Специализированные чувства и восприятия. Оперативное мышление гонщиков во время участия в многодневных гонках. Волевые процессы, характерные для различных видов гонок. Психологические факторы надёжности соревновательной деятельности велосипедистов. Диагностика способностей.

#### Литература:

1.Бахвалов, В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велосипедистов / В.А. Бахвалов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 5-48.

2.Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. –С.247-259.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об психических качествах, характерных для велосипедистов, **умений** предъявлять спортивную деятельность, в различных видах велосипедного спорта, к личности гонщика, **навыка** надёжности в соревновательной деятельности спортсмена и **формирование общекультурных (ОК-8), общепрофессиональных (1,2,3,4) и профессиональных компетенций (ПК –8,10).***

Тема 9. Методика тренировки людей зрелого и старшего возраста средствами велосипедного спорта

*Методическое занятие – 2 часа*

Цели и задачи проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Первичные организации коллективов физической культуры на предприятиях, в учреждениях, клубах и направление их физкультурной и спортивной деятельности: физическая и техническая подготовка общей направленности, велотуризм, спортивная тренировка.

Организация занятий на велосипеде (в коллективах физической культуры предприятий, учреждений, клубах, оздоровительных центрах, по месту жительства).

Учет особенностей пола, возраста, условий трудовой деятельности занимающихся, условий отдыха, их интересов, физического состояния и здоровья.

Планирование в связи с этими данными физкультурной и спортивной работы. Организация врачебного контроля.

Организация занятий на велосипеде (в коллективах физической культуры предприятий, учреждений, клубах, оздоровительных центрах по месту жительства). Учет особенности пола, возраста, условий трудовой деятельности занимающихся, условий отдыха, их интересов, физического состояния и здоровья.

*Практическое занятие – 2 часа*

Проведение занятий с различным контингентом занимающихся. Учет пола, возраста, условий трудовой деятельности, физического состояния и здоровья.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Организация и содержание врачебного контроля. Планирование спортивной работы с учетом данных врачебного контроля.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Цели и задачи проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Организация занятий на велосипеде. Учет особенностей пола, возраста, физического состояния и здоровья. Организация врачебного контроля.

## Литература:

1. Архипов, Е.М. За здоровьем на велосипеде / Е. М. Архипов. – М.: Советский спорт, 1989. – 46 с.
2. Шукаев, В.П. Велосипед как средство укрепления здоровья и активного образа жизни: мет. реком. для лиц среднего и пожилого возраста / В.П. Шукаев, А.В. Жариков, А.А. Леонтьев . – Смоленск: СГИФК, 1986. – 19с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о методике тренировки людей среднего и старшего возраста, **умений** организации занятий, **навыка** проведения занятий и **формирование общекультурных (ОК-5,6,8,9), общепрофессиональных (1,2,3,5,6,7,8,9,10,12) и профессиональных компетенций (ПК –1,5,6,12,16,17).***

Тема 10. Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования велосипеда

*Методическое занятие – 2 часа*

Цель, задачи и методика организации занятий. Характеристика средств специальной физической подготовки, способствующих поддержанию определенного уровня физического состояния, реабилитации и активному отдыху.

Программа оздоровительно-развлекательных занятий на велосипедах и велотренажерах в различное время года.

Использование велосипеда и велотренажеров для лечения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, переломов верхних и нижних конечностей.

*Практическое занятие – 2 часа*

Врачебный контроль и динамика функционального состояния организма. возможность прогнозирования сроков окончательной реабилитации, формирование психической готовности к тренировочным занятиям.

*Самостоятельная подготовка – 2 часа*

Использование велосипеда и велотренажеров для лечебных целей.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования велосипеда. Цели, задачи и методика организации занятий. Использование велосипеда и велотренажеров для лечения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Врачебный контроль во время занятий.

## Литература:

1. Архипов, Е.М. За здоровьем на велосипеде / Е.М. Архипов. – М.: Советский спорт, 1989. – 46 с.

2. Велосипедный туризм / Сост. А.А. Булгаков. – М.: Ключ В 27, 1998. – С. 65-78.
3. Тимошенко, В.В. Тренажёры в велосипедном спорте / В.В. Тимошенко. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 128 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об оздоровительно-реабилитационных аспектах методики использования велосипеда и **формирование общекультурных (ОК-8,9), общепрофессиональных (2,3,5,6,7,8,9,10,12) и профессиональных компетенций (ПК –16,17,18,19,20).***

## Тема 11. Организационно-методические основы велосипедного туризма

### *Методическое занятие – 2 часа*

Велосипедный туризм как средство организации здорового отдыха трудящихся и массового вовлечения их в занятия велосипедным спортом.

Организация и проведение однодневных, двухдневных и многодневных велосипедных пробегов. Подготовка плана туристского похода. Выбор маршрута и деление его на этапы. Расчет времени и скорости движения. Распределение обязанностей и снаряжения между участниками. Питание в пути. Организация привалов и ночлегов. Медицинское и техническое обеспечение. Одежда участников пробега. Организация культурно-массовой и воспитательной работы.

Финансирование и отчетность. Дневник и маршрутный лист.

Примерный план занятий перед участием в туристском велопробега.

### *Практическое занятие – 2 часа*

Организация и проведение однодневного велосипедного велопробега.

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Разработка плана и маршрута велосипедного пробега.

### *Семинарское занятие – 2 часа*

Организация и проведение велосипедного туризма. Особенности проведения однодневных, двухдневных и многодневных велосипедных пробегов. Составления плана туристического похода. Выбор маршрута. Питание в пути. Организация привалов и ночлегов. Финансирование и отчетность.

литература:

1. Велосипедный туризм / Сост. А.А. Булгаков. – М.: Ключ В27, 1998. – С. 86-95.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организации, методике проведения велосипедного туризма, **умений** организовывать и планировать велопоходы, **навыка** проведения однодневного туристического велопробега и **формирование общекультурных (ОК-8,9),***

общепрофессиональных (1,2,3,5,6,7,8,9,10,12) и профессиональных компетенций (ПК –21,25).

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В ДЮСШ, СДЮШОР И СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ

*Тема 1. Теория и система отбора*

*Лекция – 2 часа*

Система отбора как составная часть общей системы многолетней подготовки велосипедиста. Понятие об одаренности и способностях.

Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Основные показатели (критерии) отбора.

*Методическое занятие – 2 часа*

Общие, инструментальные и специфические средства и методы определения спортивной пригодности. Принципы и основные пути отбора юных велосипедистов для дальнейшего совершенствования в велосипедном спорте.

*Самостоятельная работа- 4 часа*

Овладение инструментальными и специфическими средствами и методами отбора. Разбор критериев спортивной пригодности юных спортсменов для занятий определенным видом велосипедного спорта (на шоссе, треке, в кроссе, маунтинбайке), комплектования коллектива командных гонок (командные гонки на шоссе и треке, пар для парной гонки, команд для многодневных гонок).

*Семинарское занятие – 2 часа*

Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Основные показатели (критерии) отбора. Принципы и основные пути отбора юных велосипедистов для дальнейшего совершенствования в велосипедном спорте.

Литература:

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. -173с.
2. Дьяков, В.Г. Методика отбора велосипедистов в группы спортивного совершенствования второго года обучения: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Тбилиси, 1990. -22с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Н. Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 1982. -280 с.
4. Чурилов, В.П. Отбор велосипедистов-шоссейников в юношеском возрасте на основе комплексной оценки признаков физического состояния: Автореф. дис... канд.пед.наук. – М., 1983. -22 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о теории и системе отбора, принципах отбора, основных этапах и **формирование общекультурных (ОК-8,9), общепрофессиональных (1,2,3,5,6,) и профессиональных компетенций (ПК –10).***

## Тема 2. Организационно-методические особенности подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Круглый стол)*

Цели, задачи деятельности ДЮСШ, велоклубов и велоцентров. Структура, организация и управление. Программы и учебные планы. Контингент занимающихся и педагогические кадры. условия учебно-тренировочной работы. Организация учебной и воспитательной работы.

*Практическое занятие – 2 часа*

Ознакомление с содержанием программы для ДЮСШ, велоклубов. ознакомление с учебными планами, планами воспитательной работы, материалами отчетов об учебно-тренировочной и воспитательной работе.

*Самостоятельная работа- 4 часа*

Ознакомление с деятельностью образцовых ДЮСШ, велоклубов и велоцентров по материалам официальных статистических отчетов.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организационных и методических особенностях подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных клубах, **умений** применять знания на практике и **формирование общекультурных (ОК-8,9), общепрофессиональных (3,5,9) и профессиональных компетенций (ПК –2,3,4,11,19).***

## Тема 3. Организация и планирование многолетней подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Круглый стол)*

Физиологические и психологические особенности детей, подростков, юношей и связанные с ними особенности тренировочной работы на этапах многолетней подготовки: на этапе отбора и начальной подготовки – в группах начальной подготовки (11-12 лет), в учебно-тренировочных группах (14-17 лет), в группах спортивного совершенствования (17-19 лет).

Задачи и содержание работы. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая, тактическая и психологическая подготовка. Форма, методы, организация работы на различных этапах подготовки.

Планирование программы подготовки на каждом этапе. Средства, методы тренировки, объемы и интенсивность физических нагрузок. Контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке.

*Практическое занятие – 2 часа*

Ознакомление с перспективными и годовыми планами тренировки. Разбор поурочных планов занятий для каждого периода тренировки.

Составление планов тренировки для разных возрастных групп на различных этапах подготовки.

*Самостоятельная работа - 4 часа*

Учет индивидуальных особенностей, коррекция планов в процессе многолетней тренировки.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Особенности тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки (на этапе отбора и начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования). Задачи и содержание работы. Формы работы, методы, организация на различных этапах. Планирование на каждом этапе.

Литература:

1. Захаров, А.А. Велосипедный спорт. Программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / А.А. Захаров, 2005. – 160с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Н. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -280 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний об организации, планировании многолетней подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных клубах, умений определять физиологические, психологические способности занимающихся и физическую подготовку, навыка составления планов для различных возрастных групп и формирование общекультурных (ОК-8,9), общепрофессиональных (9) и профессиональных компетенций (ПК –11).*

#### Раздел 4. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

##### Тема 1. Экспериментально-исследовательская работа

*Методическое занятие – 2 часа*

Проведение педагогического эксперимента по ВКР. Подбор групп и аппаратуры. Обработка полученных данных.

*Практическое занятие – 2 часа*

Организация и проведение эксперимента.

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Проведение педагогического эксперимента по теме ВКР.

Литература:

1. Врублевский, Е.П. Технология подготовки письменных работ в физкультурных вузах: учеб. пособие. / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачёв, Л.Г. Врублевская. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 133 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении научно-исследовательской работе по ВКР, **умений** проводить педагогический эксперимент, **навыка** обрабатывать полученные данные, сводить в таблицы и **формирование общекультурных (ОК-7,8), общепрофессиональных (11) и профессиональных компетенций (ПК –28,29,30).***

## Раздел 5. ЭКИПИРОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

### Тема 1. Ремонт и уход за велосипедом

*Лабораторное занятие - 2 часа*

Разборка и сборка, регулировка и смазка шоссейно-гоночного велосипеда. Ремонт однотрубок. Разметка и установка шипов на велосипедных туфлях.

Знакомство с типами и марками велосипедов отечественного и иностранного производства. Материалы, применяющиеся для изготовления велосипеда. Способы соединения узлов велосипеда. Понятие о прочности и жесткости конструкции.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Разборка и сборка велосипеда, и его регулировка.

Литература:

1. Любовицкий, В.П. Гоночные велосипеды / В.П. Любовицкий. – М.: Машиностроение, 1989.-321с.
2. Панин, В.Ф. Ремонт велосипедов / В.Ф. Панин. – М.: Легпромбытиздат, 1989. -111с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о ремонте и уходе за велосипедом, **умений** разобрать, собрать, отрегулировать велосипед, **навыка** ремонта однотрубок, разметка и установка шипов на велосипедных туфлях и **формирование общекультурных (ОК-7,8), общепрофессиональных (1,7) и профессиональных компетенций (ПК –14).***

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 4 КУРСА

№	Разделы и темы курса	Общее кол-во	Лекции	Метод зан.	Практ зан.	Лаб зан.	Сем зан	Самост раб.
	Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта							
1.	Материально-техническое обеспечение занятий велосипедным спортом	8		2*	2			4
2.	Профессиональная деятельность тренера по велосипедному спорту	10	2	2				6
3.	Менеджмент в велосипедном спорте	10	2	2			2	4
4.	Правовое регулирование в велосипедном спорте	16	2	2			2	10
	Раздел 2. Система спортивной тренировки							
1.	Особенности методики спортивной тренировки в группах различной квалификации	10	2	2*				6

2.	Особенности подготовки спортсменов в ШВСМ, сборных командах республики, страны	14	2	2			2	8
3.	Особенности методики тренировки девушек и женщин	18	2	4*	2		2	8
4.	Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд	10		2*				8
5.	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	6		2				4
	Раздел 3. Управление процессом спортивного совершенствования							
1.	Общие основы теории управления	8	2				2	4
2.	Моделирование спортивной деятельностью	12	2	2*			2	6
3.	Прогнозирование спортивных результатов	12	2	2*			2	6
4.	Особенности планирования тренировочного процесса	10	2	2*	2		2	2

	спортсменов высокой квалификации							
	Раздел 4. Медико- биологические и психологическ ие особенности велосипедного спорта							
1.	Медико- биологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность в велосипедном спорте	12	2	2*			2	6
2.	Психологическ ие основы юношеского велосипедного спорта	8	2					6
3.	Особенности биохимических процессов у велосипедистов	8	2					6
4.	Допинги и допинговый контроль	10	2	2*				6
	Раздел 5. Научно- исследовательс кая работа студентов							
1.	Завершение научного эксперимента, обработка данных, написание и оформление ВКР	18		2	6			10

	Всего часов	200	28	32	12		18	110
--	-------------	-----	----	----	----	--	----	-----

Содержание дисциплины по видам занятий 4 курса  
РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВЕЛОСИПЕДНОГО  
СПОРТА

Тема 1. Материально-техническое обеспечение занятий велосипедным спортом

*Методическое занятие – 2 часа*

(Интерактивная форма занятий – Тренинги)

Понятие о материально-техническом обеспечении занятий велосипедным спортом. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение тренажеров и специального оборудования для тренировок.

Характеристика оборудования и инвентаря для групп начального обеспечения. Медицинское оборудование для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Аппаратура для обработки информации.

Спортивно-технические требования правил соревнований к сооружениям. Оснащение сооружений судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием.

Классификация велосипедов и специального оборудования.

Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом.

Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Классификация и спортивно-технические требования к однотрубкам (шипам). Оборудование мастерской по техническому обслуживанию велосипедов. Оборудование автомобиля технической помощи.

*Практическое занятие – 2 часа*

Рациональное размещение тренажеров и специального оборудования для тренировок в специализированном велозале. Оборудование мастерской по техническому обслуживанию велосипедов, автомобилей технической помощи, площадки для обучения начинающих велосипедистов. Подготовка специального оборудования для проведения соревнований по велосипедному спорту.

Самостоятельная работа – 4 часа

Техническое состояние спортивного инвентаря (велосипеда, мотоцикла, автомобиля); соответствие одежды, обуви условиям внешней среды. Санитарные нормы велосипедной базы, оснащение, оборудование. Ремонт тренажеров, велосипедов, судейского оборудования.

Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.386-394.

2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997.- С. 307-328

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о материально-техническом обеспечении занятий по велосипедному спорту и формирование общекультурных (ОК-7,8), общепрофессиональных (1,7) и профессиональных компетенций (ПК –14).*

Тема 2. Профессиональная деятельность тренера по велосипедному спорту

*Лекция -2 часа*

Виды профессиональной деятельности тренера по велосипедному спорту (педагогическая, организационно-управленческая, научно-исследовательская, физкультурно-оздоровительная). Психологические аспекты деятельности тренера.

*Методическое занятие – 2 часа*

Профессиональные умения тренера: познавательные, конструктивные, организаторские, предметно-практические, коммуникативные.

Требования к личности тренера и уровню его профессиональной подготовленности. Оценка его творческой деятельности.

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Оценка творческой деятельности тренера в ходе профессионально – ориентированной практики.

Литература: Лекция на кафедре.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о профессиональной деятельности тренера по велосипедному спорту и формирование общекультурных (ОК-1,2,4,5,6,7,8,9,) общепрофессиональных (3,4,7,8, 11,12,13) и профессиональных компетенций (ПК –2,3,4,5,6,8,10, 11,21,23,32,33).*

Тема 3. Менеджмент в велосипедном спорте

*Лекция – 2 часа*

Общая характеристика менеджмента в сфере велосипедного спорта. Основные направления деятельности менеджера (управление подготовкой команды, маркетинг, финансы, работа с кадрами, учет и анализ хозяйственной деятельности). Стиль руководства и методы управления.

*Методическое занятие – 2 часа*

Специфические условия реализации экономических методов управления в сфере велосипедного спорта.

*Самостоятельная работа – 4 часов*

Основные направления деятельности в велосипедном спорте.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Основные направления деятельности менеджера. Учёт и анализ работы. Методы управления.

## Литература:

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. –С.326-328.
2. Велосипедный спорт: ежегодник. –М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 43-48.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о менеджменте в велосипедном спорте, основных направлениях деятельности, умений применять знания в практической работе, навыков управления подготовкой команды, работы с финансами и тренерскими кадрами и формирование общекультурных (ОК-3,4) общепрофессиональных (ОПК-3,4,5,7,9) и профессиональных компетенций (ПК –23,24,26,27).*

## Тема 4. Правовое регулирование в велосипедном спорте

*Лекция – 2 часа*

Основные нормативно-правовые акты, регулирующие развитие физической культуры и спорта. Правовые условия заключения договоров по основным направления деятельности спортивного менеджера. Трудовой договор (контракт). Договор о спонсорстве. Договор на предоставление рекламных услуг. Договор аренды. Социальные гарантии и страхование в сфере велосипедного спорта.

*Методическое занятие – 2 часа*

Административная и уголовная ответственность в сфере велосипедного спорта.

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Основные нормативно-правовые акты, регулирующие развитие физической культуры и спорта.

### Семинарское занятие – 2 часа

Нормативные акты, регулирующие развитие физической культуры и спорта. Трудовой договор. Договор о спонсорстве. Договор аренды. Гарантии и страхование в сфере велосипедного спорта. Административная и уголовная ответственность.

Менеджмент и правовое регулирование в велосипедном спорте.

Литература:

1. Велосипедный спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 18-24.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о правовом регулировании в велосипедном спорте, **умений** применять знания в практической работе, **навыков** заключения договора по основным направлениям деятельности спортивного менеджера и **формирование общекультурных (ОК-4) общепрофессиональных (ОПК-3,4,5,7,9) и профессиональных компетенций (ПК –23,24).***

## РАЗДЕЛ 2. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 1. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной квалификации

*Лекция – 2 часа*

Социальные и биологические предпосылки повышения спортивного мастерства в велосипедном спорте.

Критерии оценки технико-тактического мастерства велосипедистов. Особенности построения тренировочного процесса в группах различной квалификации. Зависимость подбора средств и методов тренировки от уровня физической и технической подготовки велосипедистов. Особенности методики спортивной тренировки спортсменов высших разрядов.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий - Дебаты)*

Методика построения тренировочного занятия с велосипедистами различной квалификации. Подбор средств и методов тренировки в зависимости от задач занятия и от уровня подготовленности занимающихся.

Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность.

Методика проведения специальной разминки в зависимости от задач занятия. Подбор упражнений для специальной разминки.

Анализ ошибок и индивидуальных особенностей в технике велосипедистов.

Контроль состояния велосипедистов в процессе тренировки и коррекция

планов.

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Особенности методики спортивной тренировки спортсменов высших разрядов. Методика построения тренировочного занятия с велосипедистами различной квалификации.

Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. –С.130-178.
2. Ердаков, С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников /С.В. Ердаков, В.А.Капитонов, М.М. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С.274-306.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях методики спортивной тренировки в группах различной квалификации, **умений** оценивать технико-тактическое мастерство спортсменов, построения тренировочного процесса, подбора средств и методов тренировки, **навыков** контроля состояния велосипедистов в процессе тренировки и коррекция планов и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –2,5,8).***

Тема 2. Особенности подготовки спортсменов в ШВСМ, сборных командах республики, страны

*Лекция – 2 часа*

Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса в ШВСМ, сборных командах республик и страны. Характеристика основных этапов подготовки. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, месяцам, недельным циклам и т.д. Медицинский контроль. Воспитательная работа.

*Методическое занятие – 2 часа*

Анализ контингентов ШВСМ. Отбор в ШВСМ, сборные команды республик, страны. Цели и задачи отбора. Методика отбора. Принципы, этапы, критерии отбора. Педагогические кадры ШВСМ. Комплектование и подбор тренировочного состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров. Подготовка инструкторов, тренеров, судей. Ознакомление с документами планирования (программа, рабочий план, план-конспект, расписание и др.). Ознакомление с документами учета работы (журнал учета, дневники спортсмена и тренера и др.). Составление годового плана работы, календаря спортивных мероприятий. Требования к условиям спортивной деятельности

(спортивные базы, инвентаря и др.). Финансирование ШВСМ, сборных команд республик, страны.

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Составление планирования для сборных команд.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Характеристика основных этапов подготовки. Планирование тренировочного процесса. Медицинский контроль. Воспитательная работа. Отбор в ШВСМ.

Литература:

1. Захаров, А.А. Велосипедный спорт. Программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / А.А. Захаров. – М.: Советский спорт, 2005. – 160с.

2.Фрил,Д. Библия велосипедиста/ Джо Фрил: пер. с англ. П. Миронова. – М.: Мани, Иванов и Фербер,2011.-432с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях подготовки велосипедистов в ШВСМ, сборных командах республики, страны, **умений** организовывать учебно-тренировочный процесс, **навыков** планирования тренировочных нагрузок по периодам, этапам, недельным циклам и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –2,5,8).***

Тема 3. Особенности методики тренировки девушек и женщин

*Лекция – 2 часа*

Влияние занятий велосипедным спортом на организм девушек и женщин.

Тренировка в подготовительном и соревновательном периодах.

Общая и специальная физическая подготовка. Направленность тренировочного процесса. Особенности планирования и методика проведения занятий с девушками и женщинами в различные периоды годового цикла тренировки и в связи с течением овариально-менструальных циклов у спортсменок.

Занятия велосипедным спортом в период беременности и спортивная тренировка после родов.

*Методические занятия – 4 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Круглый стол)*

Средства и методы, применяемые в тренировке велосипедисток. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годовом цикле тренировки у девушек и женщин.

*Практическое занятие – 2 часа*

Организация и проведение учебно-тренировочного процесса с женской группой на шоссе.

*Самостоятельная работа – 8 часа*

Тренировка в подготовительном и соревновательном периодах.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Какое влияние оказывает велосипедный спорт на организм женщины. Особенности тренировки женщин в подготовительный и соревновательный периоды. Особенности планирования и методика проведения занятий с девушками и женщинами в овариально-менструальный цикл. Занятия велосипедным спортом в период беременности и после родов.

Литература:

1. Шукаев, В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: учеб. пособ. для студентов учеб. заведений физич. культуры / В.П. Шукаев. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях методики тренировки девушек и женщин, **умений** организовывать и проводить учебно-тренировочный процесс с женскими группами, **навыков** планирования тренировочных нагрузок по периодам, этапам, недельным циклам и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –2,5,8).***

Тема 4. Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд

*Методическое занятие – 2 часа*

Структура организации научно-методического и медицинского обеспечения подготовки велосипедистов. Состав, функции, права и обязанности комплексной научной группы. Планирование, учет и отчетность работы комплексной научной группы. Организация, содержание и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований. Проведение прикладных спортивно-педагогических, медико-биологических, психологических и гигиенических исследований.

Внедрение в процесс тренировки научно-обоснованных и проверенных на практике методических приемов и рекомендаций. Осуществление контроля за развитием технического мастерства спортсменов, состоянием здоровья, уровня функционального состояния и развитием спортивной формы.

Организация лечебно-профилактических мероприятий. Пропаганда научных знаний среди тренеров и спортсменов.

*Самостоятельная работа – 8 часов*

Осуществление контроля за развитием технического мастерства спортсменов, состоянием здоровья, уровнем функционального состояния и развития спортивной формы.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организации научно-методического обеспечения подготовки сборных команд, **умений** организовывать порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований, **навыков** проведения научных исследований и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –28,29,30).***

## Тема 5 . Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

*Методическое занятие – 2 часа*

Цели и задачи сборов. Виды сборов. Организация сборов и их финансирование. Составление сметы расходов.

Учебный план. Расписание занятий. Распорядок дня. Воспитательная работа с участниками сбора. Учет и отчетность.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов.

Литература: лекция на кафедре.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организации и проведение учебно-тренировочных сборов, **умений** организовывать, составлять смету расходов, **навыков** проведения учебно-тренировочных сборов и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-2,3,6) и профессиональных компетенций (ПК –21,23,25).***

### Раздел 3. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

## Тема 1. Общие основы теории управления

*Лекция – 2 часа*

Понятие о динамических системах и их взаимодействие со средой. Поведение динамической системы и его регулирование.

Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования как регулировании поведения динамической системы. Компоненты управления и их значение. Понятие о прогнозировании, моделировании, отборе, планировании, контроле.

Тренировка как управляемая система. Методы регулирования

тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Понятие о прогнозировании, моделировании, отборе, планировании и контроле. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Литература

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Н.

Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -280 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний об общих основах управления тренировочного процесса и формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-1,4,5) и профессиональных компетенций (ПК –2,8,10,11,13,15,22,30).*

Тема 2. Моделирование спортивной деятельности

*Лекция – 2 часа*

Общие понятия о моделировании в спорте.

Модельная характеристика велосипедиста. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности; внешние морфологические признаки.

Уровень специальной физической подготовленности (ведущих для каждого вида велосипедного спорта физических качеств). Уровень технической, тактической и психологической подготовленности.

Характеристика функциональных возможностей организма; состояние здоровья.

Модельная характеристика соревновательной деятельности велосипедистов.

Уровень специальных теоретических знаний и степень способностей к совершенствованию.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Деловые и ролевые игры)*

Анализ арсенала тактических возможностей гонщика и степени их реализации в соревнованиях. Тактическое обеспечение высокого уровня мобилизации готовности. Реализация запланированной тактической схемы

выступления и перестройка тактики в зависимости от изменяющихся конкретных условий состязания.

Типологические особенности высшей нервной деятельности, обеспечивающие надежность в соревнованиях (на примерах сильнейших велосипедистов). Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнования. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок. Сенсорно-мыслительные качества, необходимые в процессе реализации всех сторон спортивного мастерства.

Морфофункциональные показатели ведущих велосипедистов мира, их результаты и адаптация к специфическим нагрузкам в основных видах велосипедного спорта.

Определение критериев возможностей гонщика к восстановлению после физических и психических нагрузок. Оценка критериев.

#### *Самостоятельная подготовка – 6 часов*

Показатели состояния здоровья.

#### *Семинарское занятие – 2 часа*

Доклады студентов по отдельным вопросам темы (по литературным источникам и данным анализа собственных дневников тренировочной работы и участия в соревнованиях).

Литература:

1.Полищук, Д.А. Подготовка велосипедистов / Д.А. Полищук. – Киев: Здоровья, 1986. –С.65-73.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о моделировании спортивной деятельности в велосипедном спорте, **умений** оценивать уровень подготовки велосипедистов, **навыка** определения функциональных возможностей гонщиков и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-1,4,5) и профессиональных компетенций (ПК –2,8,10,11,13,15,22,30).***

### Тема 3. Прогнозирование спортивных результатов

#### *Лекция – 2 часа*

Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования подготовки высококвалифицированных велосипедистов. Структура прогнозирования высшего спортивного мастерства. Направления разработки прогнозов. Классификация прогнозов (краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный). Современные методы научного

прогнозирования. Характер прогнозов. Прогнозирование соревновательной деятельности велосипедистов.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Учебные групповые дискуссии)*

Особенности прогнозирования в велосипедном спорте. Анализ структуры прогнозирования высшего спортивного мастерства: развитие массового велосипедного спорта в стране; пути совершенствования организации олимпийской подготовки.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Анализ основных направлений разработки прогнозов.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Что такое прогнозирование? Значение прогнозирования. Структура прогнозирования. Разработка прогнозов. Классификация прогнозов. Методы научного прогнозирования. Прогнозирование соревновательной деятельности.

Литература:

1.Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте /В.И. Баландин, Ю.М. Плахтиенко, Ю.М. Блуднов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

2.Полищук, Д.А. Подготовка велосипедистов / Д.А. Полищук. – Киев: Здоровье, 1986. – С.73-86.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о прогнозировании спортивных результатов в велосипедном спорте, **умений** делать анализ основных направлений разработки прогнозов, **навыка** использования методов научного прогнозирования и **формирование общекультурных (ОК-8) общепрофессиональных (ОПК-1,4,5) и профессиональных компетенций (ПК –2,8,10,11,13,15,22,30).***

Тема 4. Особенности планирования тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации

*Лекция – 2 часа*

Планирования и построения тренировочных занятий, малых и средних тренировочных циклов. Особенности построения больших (годовых и полугодовых) циклов тренировки. Планирование и проведение соревнований.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий – Тренинг)*

Анализ планирования и построения циклов тренировки (на примере подготовки сборных команд страны к Олимпийским играм).

*Практическое занятие – 2 часа*

Составление годового тренировочного плана для спортсменов высокой квалификации.

*Самостоятельная подготовка – 2 часа*

Составление годового тренировочного плана для велосипедисток высокой квалификации.

*Семинарское занятие – 2 часа*

Планирование тренировочных занятий. Особенности планирования малых, средних, годовых тренировочных циклов. Планирование и проведение соревнований.

## Литература:

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. С.323-336.

2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С.259-306.

3. Шукаев, В.П. Особенности построения тренировочного процесса велосипедисток: мет. рек. для студентов выс. учеб. зав. физической культуры, спортсменов и тренеров / В.П. Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – 33 с.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях планирования тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации, **умений** анализировать планирования и построения циклов тренировки, **навыка** составления годового тренировочного плана и **формирование общекультурных (ОК-7) общепрофессиональных (ОПК-1,4,5,9) и профессиональных компетенций (ПК –2,8,10,11,13,15,22,30).***

#### Раздел 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, БИОХИМИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

##### Тема 1. Медико-биологические особенности и лимитирующие факторы спортивной деятельности в велосипедном спорте

*Лекция – 2 часа*

Физиологические характеристики олимпийских видов велосипедного спорта (шоссе, трек).

Лимитирующие механизмы системы внешнего дыхания. Факторы, ограничивающие легочную вентиляцию при мышечной работе. Роль дыхательной мускулатуры, анатомического и альвеолярного мертвого

пространства в ограничении функциональных возможностей легких у велосипедистов. Механизмы, лимитирующие газообмен между легкими кровью. Альвеолокапиллярная мембрана, ее изменения при спортивной тренировке. Диффузионная способность легких. Способы повышения эффективности аппарата внешнего дыхания у велосипедистов.

Лимитирующие механизмы системы кровообращения. Сердечно-сосудистая система – главное лимитирующее звено в транспорте кислорода при мышечной работе. Структурно-функциональные особенности сердца велосипедиста. Механизмы увеличения производительности сердца при тренировке выносливости. Роль артериальной сосудистой системы в оптимизации кровотока при нагрузке. Лимитирующая роль микроциркулярного ложа.

Лимитирующая роль системы крови. Изменения реологических свойств крови при мышечной работе различной интенсивности. Гемоконцентрация и сдвиги в щелочно-кислотном равновесии крови. Насыщение крови кислородом при нагрузке, его связь с мощностью работы и эффективностью процессов транспорта кислорода. Изменения вязкости крови.

Нервно-мышечные механизмы, лимитирующие спортивную работоспособность.

#### *Методическое занятие – 2 часа*

##### *(Интерактивная форма занятий – Круглый стол)*

Морфологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность велосипедистов-гонщиков. Нейрогуморальная регуляция систем организма спортсмена, ее роль в оптимизации спортивной деятельности.

#### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Взаимосвязь между морфологическими признаками и спортивной деятельностью велосипедистов.

#### *Семинарское занятие – 2 часа*

Физиологическая характеристика олимпийских видов велосипедного спорта. Лимитирующий механизм системы внешнего дыхания. Лимитирующие механизмы системы кровообращения. Лимитирующая роль системы крови. Нервно-мышечные механизмы, лимитирующие спортивную работоспособность. Морфологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность. Нейрогуморальная регуляция систем организма спортсмена, её роль в оптимизации спортивной деятельности.

Литература:

1. Зима, А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: учеб. пособие / А.Г. Зима. – Алма-Ата: КГТФК, 1988. -104 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о медико-биологических особенностях и лимитирующих факторах спортивной деятельности в велосипедном спорте и формирование общекультурных (ОК-7) общепрофессиональных (ОПК-1,5) и профессиональных компетенций (ПК –8,10,13,15,30).*

Тема 2. Психологические основы юношеского велосипедного спорта

*Лекция -2 часа*

Особенности изменений психических функций и свойств личности у детей и подростков в связи с занятием велосипедным спортом. Общие психологические закономерности, связанные с формированием личности юных спортсменов: спортивной направленности и целей, мотивов, интересов.

Специфические особенности психологической подготовки начинающих юных спортсменов: развитие психических функций и волевых качеств в процессе овладения техникой в велосипедном спорте. Специфические особенности психологической подготовки юных спортсменов высокого класса, развитие психических процессов в связи с совершенствованием техники, овладение идеомоторной тренировкой, формирование психической готовности к максимальным нагрузкам, овладение приемами психической саморегуляции.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Психические качества характерные для велосипедистов.

Литература:

1.Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велосипедистов / В.А. Бахвалов, А.Н. Романин . –М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 5-40.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о психологических основах юношеского велосипедного спорта и формирование общекультурных (ОК-7) общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК –8,9).*

Тема 3. Особенности биохимических процессов у велосипедистов

*Лекция – 2 часа*

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности велосипедиста.

Биохимические изменения в организме спортсмена при езде на велосипеде различной интенсивности (работа, утомление, отдых).

Биохимические закономерности спортивной тренировки велосипедистов.

*Самостоятельная подготовка – 6 часов*

Биохимические основы двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) и обоснование методов их развития. Биохимический контроль в велосипедном спорте. Восстановление.

Литература:

1. Биохимия: учеб. для ин-ов физич. Культуры / Под ред. В.В. Мельникова, Н.И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.8- 43.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о биохимических процессах у велосипедистов и формирование общекультурных (ОК-7) общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 8).*

Тема 4. Допинги и допинговый контроль в велосипедном спорте

*Лекция – 2 часа*

Что такое допинг? История допингов. Допинг как проблема современного спорта. Допинг в велосипедном спорте.

*Методическое занятие – 2 часа*

*(Интерактивная форма занятий - Дебаты )*

История допингового контроля. Организация допингового контроля и борьба с допингом в спорте.

*Самостоятельная подготовка - 6 часов*

Допинг как проблема современного спорта.

Литература:

1. Дембо, А.Г. Допинги и допинговый контроль: лекция / А.Г. Дембо. –Л.: ГДОИФК, 1984.-58 с.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о допинге и допинговом контроле в велосипедном спорте, умений применять знания в практики спорта, навыка организации допингово контроля и формирование общекультурных (ОК-7) общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК –1,2,6,8).*

Раздел 5. НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 1. Завершение научного эксперимента, обработка данных, написание и оформление выпускной квалификационной работы (ВКР)

*Методическое занятие – 2 часа*

Обработка полученных экспериментальных данных. Написание и оформление выпускной квалификационной работы, подготовка доклада. Оформление библиографии. Подбор иллюстративного материала, размещение его по главам. Редакция текстового материала работы. Написание тезисов доклада.

Подготовка к научным конференциям и защите ВКР. Выделение основных положений работы в докладе, определение его объема. Подготовка наглядной информации.

*Практические занятия – 6 часов*

т.1. Обработка полученных экспериментальных данных. Сведение данных в таблицы, построение графиков, рисунков.

т.2. Написание доклада к научной конференции кафедры.

т.3. Подготовка наглядной информации.

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Проведение педагогического эксперимента по теме ВКР.

Литература:

1. Врублевский, Е.П. Технология подготовки письменных работ в физкультурных вузах: учеб. пос. / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачёв, Л.Г. Врублевская.- Смоленск: СГИФК, 2002. -133.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о научно-исследовательской работе студентов, **умений** обработать научные данные, написать и оформить ВКР, **навыка** подготовки к научной конференции и защите ВКР и **формирование общекультурных (ОК-7) общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 28,29,30).***

## 6. Самостоятельная работа студентов 1 курс

№ п\п	Содержание работы Темы занятий	К-во час	Виды контроля
1.	Материально-техническое обеспечение учебного процесса: выдача велосипедов, формы	2	Регистрация в журнале
2.	Этапы развития велосипедного спорта в мире. Краткая характеристика (реферат)	2	Реферат
3.	Велосипедная промышленность в мире и в нашей стране (конспект)	2	Конспект

4.	Требования, предъявляемые к мерам по обеспечению техники безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной практики велосипедного спорта (доклад)	4	Доклад
5.	Подбор велосипеда, установка седла и руля. Определение посадки (практическое занятия, зачет).	4	Зачёт
6.	Посадка и педалирование на спуске. Использование силы инерции. Расслабление отдельных групп мышц (реферат).	2	Реферат
7.	Положение велосипедиста и велосипеда на повороте. Выполнение поворота в зависимости от скорости движения велосипедиста, характера покрытия, ширины полотна шоссе и метеорологических условий (практическое занятие)	2	Зачет
8.	Пользование тормозами в различных условиях. (практическое занятие - зачет)	2	Зачёт
9.	Измерение параметров посадок гонщиков-кроссмена (реферат).	2	Реферат
10.	Задачи, стоящие перед специалистами велосипедного спорта в стране	2	Реферат
11.	Уровень массовости и спортивного мастерства в велосипедном спорте в России	4	Доклад
12.	Российские велосипедисты (любители и профессионалы) на международной спортивной арене	2	Контрольная работа
13.	Виды велосипедного спорта, их краткая характеристика	4	Реферат
14.	Международный союз велосипедистов (УСИ), его Устав и организация	4	Сообщение на сем.занят.
15.	Особенности спортивной деятельности велосипедистов	4	Реферат
16.	Восстановительные мероприятия в ходе соревнований по велосипедному спорту	2	Конспект
17.	Терминология велосипедного спорта: термин тренировочно-соревновательной практики, техники, тактики	2	Реферат

18.	Спортивная классификация и ее система	4	Реферат
19.	Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте 86	2	Доклад
20.	Выполнения и проверка правильности различных способов педалирования на треке (роликодром). Измерение параметров (посадки)	2	Данные измерения
21.	Уход за велосипедом в летний и зимний периоды (конспект)	2	Конспект
22.	Повреждение велосипеда, наиболее часто встречающиеся при занятиях и их устранение. Способы ремонта велосипеда при аварии в пути (практические занятия).	2	Практическое занятие
23.	Подготовка велосипеда к соревнованиям	2	Практическое занятие
	Итого	60	

## 2 курс

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды контроля
1	Участие в судействе соревнований по велосипедному спорту в качестве помощников судьи и статистов. Изучение правил соревнований по велосипедному спорту.	14	Количество судейства
2	Разборка, настройка и смазка втулок. Правка перьев вилки, рамы. Сборка и регулировка колес. Разметка и установка шипов на велосипедных велотуфлях.	10	Зачёт
3	Разбор отдельных вариантов тактики гонок на шоссе. Составление скоростных и временных графиков на дистанциях для спортсменов и команд.	4	Реферат
4	Выбор варианта преодоления всей дистанции и спецучастков (бродов разной глубины, колеи, крутых коротких подъемов и т.д.). Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме. Тактика старта и выбор позиции в кроссе.	4	Доклад
5	Контроль и самоконтроль за тактическими действиями гонщика. Разработка тактических схем и вариантов. Определение своей тактики в зависимости от индивидуальных особенностей, подготовки и от внешних условий.	6	Реферат
6	Изучение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, применяемых в подготовке велосипедиста.	2	Составление конспекта
7	Совершенствование скоростных, скоростно – силовых качеств, специальной выносливости.	4	Практическое занятие
8.	Выбор темы научного исследования	2	Регистрация

			в журнале
9.	Трек, его характеристика, размерь конструктивные особенности, вспомогательны сооружения (реферат).	2	Реферат
10.	Хозрасчет и рентабельность. Их сущность и способы применения на спортивных сооружениях (доклад).	2	Доклад
11.	Физиологическая и педагогическая характеристика основных видов гонок на треке (доклад).	4	Доклад
12.	Олимпийская система розыгрыша спринта (конспект).	2	Конспект
13.	График распределения усилий на дистанции 1 км на треке (составление графика).	2	Составлени е графика
14.	Виды графиков скорости в индивидуальной гонке преследования на 4 км (составление графиков).	2	Составлени е графика
15.	Варианты тактики и их тактические схемы в парной гонке (доклад).	2	Доклад
16.	Определение физической готовности занимающихся к обучению (тестирование).	4	Тестирован ие
17.	Структура процесса обучения в велосипедном спорте (реферат).	2	Реферат
18.	Методы и методические приемы обучения в велосипедном спорте (доклад).	2	Доклад
19.	Предупреждение и устранение ошибок при обучении (доклад).	2	Доклад
20.	Контроль и оценка эффективности обучения (доклад).	2	Доклад
21.	Специфика процесса обучения в велосипедном спорте (доклад).	2	Доклад
22.	Обучение общеразвивающим упражнениям юных велосипедистов (практическое занятие)	2	Практическ ое занятие
23.	Применение технических средств обучения в велосипедном спорте (доклад).	2	Доклад
24.	Применение средств срочной информации и ЭВМ при обучении (реферат).	4	Реферат
25.	Формы организации научно-исследовательской работы в велосипедном спорте (доклад)	2	Доклад
26.	Информационное обеспечение научно- исследовательской и методической деятельности в сфере велосипедного спорта (практическое занятие)	2	Практическ ое занятие

27.	Разработка рабочего плана исследования (план исследования).	2	План исследования
28.	Основные методы научных исследований в велосипедном спорте (реферат).	2	Реферат
29.	Использование компьютерных технологий в научной деятельности (практическое занятие).	2	Практическое занятие
	Итого	100	

### 3 курс

№ п\п	Содержание работы Темы занятий	К-во часов	Виды контроля
1.	Составление рационов для велосипедистов (реферат)	4	Реферат
2.	Трек. Основные размеры, конструктивные особенности (реферат)	4	Реферат
3.	Совершенствование основных двигательных качеств велосипедистов (конспект)	4	Конспект
4.	Подбор средств и методов тренировки велосипедистов в зависимости от подготовки и квалификации гонщиков	4	Реферат
5.	Основные средства и методы подготовки велосипедистов (реферат)	4	Реферат
6.	Структура и содержание микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки (доклад)	4	Доклад
7.	Подбор средств и методов тренировки в зависимости от уровня подготовленности и периода подготовки (реферат)	4	Реферат
8.	Разработка месячного и годового планирования (планы)	4	Планы
9.	Ведение дневника тренировочных занятий	4	Дневник

10.	Диагностика способностей занимающихся велосипедным спортом (журнал учета)	4	Журнал учёта
11.	Планирование спортивной работы с учетом данных врачебного контроля (планирование и данные врачебного контроля)	4	План и данные учёта
12.	Методика использования велотренажера для лечебных целей	4	Реферат
13.	Разработка плана и маршрута велосипедного пробега	6	План маршрута
14.	Описание инструментальных и специфических средств отбора (реферат)	4	Реферат
15.	Посещение ДЮСШ и велоклубов по велосипедному спорту и ознакомление с их работой	4	График посещения
16.	Учет индивидуальных особенностей велосипедов в процессе многолетней тренировки (конспект)	6	Конспект
17.	Проведение педагогического эксперимента по теме ВКР	10	График проведения
18.	Разборка, сборка и регулировка велосипеда	6	Отметка в журнале
	Итого	80	

#### 4 курс

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	К-во часов	Виды контроля
1.	Оценка творческой деятельности тренера в ходе профессионально-ориентированной практики	8 конспект	Конспект. Оценка занятия
2.	Определение соответствия тренировочных программ состояния и возможностям организма велосипедиста	6	Конспект

3.	Определение уровня технической, тактической и психологической подготовленности студентов-велосипедистов	8	Доклад
4.	Анализ структуры прогнозирования высшего спортивного мастерства; развитие массового велосипедного спорта в стране; развитие видов велосипедного спорта	8	Доклад
5.	Разбор критериев спортивной пригодности юных спортсменов для занятий определенным видом велосипедного спорта (на шоссе, треке, в кроссе, маунтинбайке)	8	Реферат
6.	Разработка месячного, годового и перспективного планирования	8	Конспект
7.	Модельные характеристики соревновательной деятельности велосипедистов	8	Доклад
8.	Составление сметы расходов учебно-тренировочного сбора по велосипедному спорту	8	Реферат
9.	Ведение журнала, дневника спортсмена, дневника тренера	6	Конспект
10.	Внедрение в процесс тренировки научно-обоснованных и проверенных на практике методических приемов и рекомендаций	2	Конспект
11.	Подготовка наглядной информации (плакаты, слайды, приборы и пр.) для демонстрации на научной конференции или защите ВКР	8	Колическво
12.	Особенности биохимических процессов у велосипедистов	8	Реферат
13.	Допинговый контроль в велосипедном спорте	6	Доклад
14.	Особенности методики тренировки женщин	8	Реферат
	Итого	110	

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Этапы формирования компетенций

Компетенции	Перечень дисциплин и практик с указанием семестра, по которым формируется данная компетенция
Для формирования	Культурология-1сем; Социология-7сем;

мировоззренческой позиции (ОК-1)	ОНМД- 6; сем Социология физ. культуры и спорт.-8сем; История-1сем; Философия-3сем ; Химия-1сем; Биохими-4сем; Анатомия -1,2 сем; Биомеханика-6сем; Истор.физ.культуры-2сем; Теория и мет. физ. культуры-4,5,6сем;Теор. и мет. избранного вид. спорта -1,2,3,4,5,6 сем; Основы мет. спорт. игр -4сем; Волейбол-2сем;Баскетбол -4сем;Под. игры- 2сем; Совершенствование СПС в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лег.атле.-2,3; Футбол- 5 сем; Организация, проведение и судейство сор. в ИВС -8 сем; Подготовка спорт. резервов в ИВС-8сем; Основы прав. культуры-2 сем; Введение вспециальность-2сем; Этика-2сем;Политология 3сем;Препод.ИВС в физ. воспитание молодёжи-3сем;Метод. оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем;Настоль- теннис-4 сем; Анатомия двигательных действий; Наркомания и спорт-8сем;
Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Химия-1сем; Биохимия-4сем; Педагогика физической культуры-7сем; Психология физической культуры-7сем; Теория и методика физ. культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лыжный спорт-2сем; Основы мет. спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем; Психология-5сем; Педагогика-3сем; Основы научно-методической деятельности-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Возрастная психология-7сем; Лёгкая атлетика2,3 сем; Футбол-5сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивного резервов в ИВС-8сем; Введение в специальность-1 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Спортивные сооружения-2сем;

	Наркомания и спорт-8сем.
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Химия-1сем;Биология-1,2; Анатомия-1,2; Биохимия -4сем; Педагогика физич. культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лыжный спорт-2сем;Основы мет. спортивных игр-4сем;Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2 сем; Педагогика-3сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лёгкая атлетика-2,3; Гимнастика-1,2; Футбол-5сем; Организация, проведение и суд. соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивного резерва в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздорови.- рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Спортивные сооружения-2сем;
Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учётом пола и возраста(ОПК-1)	Безопасность жизнедеятельности -3сем; Психология физ.культуры-7сем; Теория и методика физической культуры -4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5-сес сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол -2 сем;Баскетбол-4сем;Подвижные игры-2 сем; Физика-2сем; Подготовка спортивных резервов в И в ИВС-8сем; Основы православной культуры-2 сем; По Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Наст. теннис-4 сем;
Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2)	Безопасность жизнедеятельности -3сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем;Плавание-4сем; Гимнастика-1,2 сем; Настольный теннис -4 сем;
Способностью использовать средства избранного вида спорта	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности -6сем; Теория и

<p>для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6)</p>	<p>методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 1,2,- 1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВ ИВС- 1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Валеология-7 сем; Гимнастика -1,2 сем; Основы самообороны -7сем; Футбол-5 с 5 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС -8 сем; Настольный теннис-4 сем; Наркомания и спорт-8сем;</p>
<p>Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую до-врачебную помощь (ОПК -7)</p>	<p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности- бсем; Теория и методика физической культуры -4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 11,1,2,3,4,5,6,7,8; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры -2сем; Совершенствование спортивно педагогического мастерства в ИВС - 1,2,3,4,5,6,7,8; Спортивная медицина-5,6 сем; Гимнастика-1,2 сем; По Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы православной культуры -2 сем; Политология -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта-8 сем; Настольный теннис-4 сем; Спортивные сооружения -2 с -2 сем;</p>
<p>Способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учёт и отчётность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9)</p>	<p>Менеджмент физической культуры-7 сем; Правовые основы профессиональной деятельности- 8сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы мет методики спортивных игр-4сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта- 7сем; Гимнастика-1,2; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта -6 сем;</p>
<p>Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения,</p>	<p>Анатомия-1,2 сем; Биомеханика-бсем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры- 4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2, 3, 3,4, 5,6,7,8сем; Основы методики спортивных</p>

<p>актуальные дидактические технологии (ПК-1)</p>	<p>игр-4 сем; Волейбол-2сем;Баскетбол-3сем; Подвижные игры-2сем; Педагогика-3сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лёгкая атлетика-2,3сем; Гимнастика-1,2 сем; Футбол-5 сем ; Подготовка спортивного резерва в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем;Настольный теннис4 сем; Анатомия двигательных действий -1сем;</p>
<p>Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2)</p>	<p>История-1сем; Философия -3сем; История физической культуры-2сем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры - 4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6, 7,8 7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижны игры-2 сем; Педагогика-3сем;Культурология-1 сем; Социология-7сем; Совершенствование спортивно –педагогического мастерства в ИВС -1,2,3,4,5,6, 7,8 7,8сем; Социология физической культуры и спорта- 8 сем; Гимнастика-1,2 сем; Футбол-5 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Основы православной культуры-2сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи - 3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем;</p>
<p>Способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3)</p>	<p>Биохимия-6 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5, 5,6, 7,8сем; Волейбол -2 сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры- 2 сем; Педагогика-3сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Гимнастика- 1,2 сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8 сем; Настольный теннис-4 сем;</p>

<p>Способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4)</p>	<p>Теория и методика физической культуры- 4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы методики спортивных игр- 4сем; Волейбол-2 сем; Баскетбол- 4сем; Подвижные игры-2сем; Педагогика -3сем; Возрастная психология - 7сем; Гимнастика -5с -5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС- 8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Настольный теннис -4сем; Формирование у школьников готовности к совместной деятельности в процессе физического воспитания -4сем;</p>
<p>Способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учётом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5)</p>	<p>Химия-1сем; Теория и методика физической культуры- 4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5, 6,7 6,7,8 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры- 2сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС- 1,2,3,4,5,6,7,8; Л Лечебная физкультура и массаж в ИВС-5,6 сем; Футбол -5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС - 8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно- рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Наркомания и спорт-8 сем.</p>
<p>Способностью формировать мотивацию к занятиям ИВС, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)</p>	<p>История -1сем; Философия-3сем; Безопасность жизнедеятельности-3 сем; История физической культуры-2сем; Теория и методика физической культуры- 4,5,6сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр- 4 сем; Культурология-1 сем ; Социология-7сем; Совершенствование СПМ в ИВ ИВС- 1,2,3,4,5,6,7,8-сем; Футбол-5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем;</p>
<p>Способностью использовать в</p>	<p>Физиология человека-3,4,5 сем; Теория и</p>

<p>процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учётом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)</p>	<p>методика ИВС -1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Спортивная медицина -5,6сем; Футбол-5сем; Методик оздоровительно-рекреационных занятий в ИВ ИВС -8сем;</p>
<p>Способностью использовать актуальные для ИВС технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)</p>	<p>Теория и методика физической культуры-4,5,6се; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Плавание -4сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СП СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8</p>
<p>Способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий владением в соответствии с особенностями ИВС техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14)</p>	<p>Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2сем; Плавание-4 сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол- 5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем;</p>
<p>Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму(ПК-15)</p>	<p>Педагогика физической культуры-7 сем; Психология физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем;Плавание-4 сем; ОНМД -5сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы самообороны-7 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем;</p>

	Настольный теннис-4сем;
Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций (ПК-22)	Менеджмент физической культуры -7 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр- 4 сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта-7сем; Футбол-3 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3 сем; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта-6 сем;
Способностью вести профессиональную деятельность с учётом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов (ПК-24)	Лыжный спорт-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол-5сем; Спортивные сооружения -2сем;
Способностью использовать приёмы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом (ПК-32)	История-1сем;Философия-3 сем; Биомеханика-6 сем; История физической культуры-2сем; Педагогика физической культуры-7сем;Психология физической культуры-7 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Основы методики спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем Подвижные игры-2 сем ;Психология -5сем;Педаго-гика-3 сем;Культурология-1 сем; Социология-7 сем Социология физической культуры и спорта-8сем; Возрастная психология-7 сем; Основы самообороны-5 сем; Анатомия двигательных действий-1 сем; Формирование у школьников готовности к совместной деятельности в процессе физического воспи-тания-4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5 сем.
Способностью осуществлять спортивную подготовку в ИВС с учётом особенностей	Химия-1сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8сем; Основы

<p>обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3)</p>	<p>методики спортивных игр-4сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем;</p>
<p>Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику физических упражнений (ОПК-5)</p>	<p>Химия-1сем; Теория и методика физической культуры -4,5,6сем; Физиология человека-3,4,5сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2, 3, 4,5,6,7,8сем; Лечебная физкультура и массаж в ИВС-5,6 сем; Гимнастика-1,2 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы православной культуры-2сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8 сем; Настольный теннис -4 сем; Спортивные сооружения-2 сем; Курсовая работа по ОНМД- 5сем.</p>
<p>Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и ИВС (ОПК-8)</p>	<p>Менеджмент физической культуры-7сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2 сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта-7 сем; Гимнастика-1,2 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС -8сем; Настольный теннис-4 сем; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта- 6 сем.</p>
<p>Способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и</p>	<p>Информатика-4сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3, 4,5,6,7,8 сем; Основы методики спортивных игр-4; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС- 1,2,</p>

библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учётом основных требований информационной безопасности (ОПК-13)	3,4,5,6,7,8сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Правовые интернет –системы в работе тренеров-6 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем.
Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в ИВС с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Основы методики спортивных игр4 сем;Волейбол-2 сем;Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Фут-бол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис- 4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5 сем.
Особенностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массово-спорта(ПК-11)	Биохимия-6сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3, 4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем.
Способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	Биология-1,2 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8;Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем;Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем; Русский язык и культура речи-4 сем; ОНМД-5сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздоровительно-рекреационных

	занятий в ИВС-8 сем; Настольный теннис-4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем. Иностранный язык-1,2,3,4се
Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические конфессиональные и культурные различия (ОК-6)	Менеджмент физической культуры-7 сем; Психология физической культуры-7 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Психология-5 сем; Педагогика-3 сем; ОНМД-5 сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6, 7,8сем; Возрастная психология-7 сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта-7сем; Лёгкая атлетика-2,3 сем; Футбол-5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы правовой культуры-2 сем; Политология -3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8се Настольный теннис-4 сем; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта-6 сем; Наркомания и спорт-8сем;
Способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарём (ПК-26)	Анатомия-1,2 сем; Биомеханика-6 сем; Лыжный спорт-2сем; Анатомия двигательных действий-1 сем; Спортивные сооружения-2 сем;

## 7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Общекультурные компетенции		
Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<i>ОК-1 Для формирования мировоззренческой позиции</i>		
<i>Пороговый уровень</i>	<u>Знает</u> пути и средства сохранения здоровья, ведения здорового образа	Опрос, тестирование

<b>Знания (знать)</b>	жизни.	
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> анализировать информационные источники	Круглый стол, рефераты, вкр
<b>Высокий уровень</b> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	Контрольные нормативы, тестирование
<i>ОК-2 Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> этапы развития и становления физической культуры в стране и конькобежного спорта в частности.	Рефераты, круглый стол
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> доходчиво объяснить основные вехи становления и развития вида спорта в России и мире, использует инновационные методы в обучении	Деловая игра, реферат
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> навыками творчески подходить к изучению исторических процессов в развитии общества с целью формирования гражданской позиции	Реферат, собеседование
<i>ОК-5 Способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> основные закономерности взаимодействия человека и общества.	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации на родном языке в учебной и профессиональной деятельности.	Курсовые работы
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b>	<u>Владеет</u> различными способами вербальной и невербальной коммуникацией, навыками	Результаты и документы по практике

<b>(владеть)</b>	коммуникации в родной среде.	
<i>ОК-6 Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> основы управления спортивной организацией	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> ценить традиции академии, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, не терять чувство национального достоинства	Круглый стол
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> навыками общения, толерантным восприятием к социальным и культурным различиям	Учебная практика
<i>ОК-7 Способностью к самоорганизации и самообразованию</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> методы и средства профессионального самосовершенствования в сфере физической культуры и спорта	Тестирование, устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> анализировать научно-методическую литературу и другие информационные источники	Рефераты, контрольные работы, вкр
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> навыками самоорганизации и самообразования	Оценки за ВКР и на ГЭ
<i>ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> средства и методы физической культуры используемые конькобежцами в тренировочном процессе	Реферат, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> творчески использовать средства и методы физической культуры для индивидуального профессионального совершенствования, формирования здорового образа жизни	Рефераты, результаты учебной практики, практики в ДЮСШ.
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования личности для успешной профессиональной	Реферат, круглый стол

	деятельности	
ОК-9 Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> приёмы оказания первой помощи возможных при выполнении различных физических упражнений	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> объяснить причины травматизма в спорте и использовать приемы первой помощи при чрезвычайных ситуациях	Деловая игра
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> приёмами оказания первой помощи при различных травмах опорно-двигательного аппарата	Деловая игра, круглый стол
<b>ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
ОПК-1 <i>Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> , как влияют занятия физической культурой и спортом на организм человека и его функционирование с учетом пола и возраста	Устный опрос, реферат
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические показатели при спортивных занятиях и их влияние на организм человека с учетом пола и возраста	Тестирование, деловая игра
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> педагогическими методами определения морфо-функциональных и других показателей, а также их изменением при занятиях физической культурой и спортом	Рефераты, Деловая игра, ВКР
ОПК-2 <i>Способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b>	<u>Знает</u> возрастные особенности физического развития и физической подготовленности занимающихся.	Собеседование

<b>(знать)</b>		
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> проводить занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.	Результаты учебной и производственной практик
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> методикой проведения оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.	Результаты практики в ДЮСШ
<i>ОПК- 3 Способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> специфику содержания спортивной подготовки в ИВС, принципы и подходы к её построению.	Устный опрос, реферат
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.	Результаты учебной и педагогических практик
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью.	Результаты педагогической и производственной практик
<i>ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.	Собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения</i>	<u>Умеет</u> обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном	Результаты учебной практики, конспекты уроков

<b>(уметь)</b>	процессе.	
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе	Результаты педагогической и производственной практик
<i>ОПК-5 Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> основы физического развития и функционального состояния организма, технику двигательных действий в ИВС	Устный опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> оценивать физическое состояние спортсмена и индивидуальную технику выполнения спортивного упражнения	Реферат, Курсовая работа
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> способами оценки физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных педагогических и современных медико-биологических методов; владеть приемами физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе закономерностей спортивной тренировки	Курсовая работа, ВКР
<i>ОПК-6 Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> специфику использования видов спорта для формирования навыков здорового образа жизни культура	Круглый стол
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.	Результаты педагогической и производственной практик
<i>Высокий</i>	<u>Владеет</u> методами преподавания вида	Результаты

<i>уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	спорта с образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью	педагогической и производственной практик
<i>ОПК-7 Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> требования безопасности при проведении занятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, как проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь	Устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> методически правильно построить учебно-тренировочное занятие с лицами различного пола и возраста, с соблюдением требований безопасности, оказать первую доврачебную помощь	Результаты педагогической и производственной практик
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> методами оказания первой доврачебной помощи в случае травматизма при проведении учебно-тренировочного занятия	Результаты педагогической и производственной практик
<i>ОПК-8 Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> что необходимо сделать при организации и проведении соревнований по различным видам спорта	Устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> составить документацию по проведению и организации соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и ИВС	Результаты самостоятельной работы и практик
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	Деловая игра, Результаты практик
<i>ОПК-9 Способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов</i>		
<i>Пороговый</i>	<u>Знает</u> документы, регламентирующие	Круглый стол

<i>уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	содержание образования по предмету «Конькобежный спорт».	
<i>Продвинутый</i> <i>уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> разрабатывать рабочие программы, учебно-тематические планы и др. на основе примерных для обеспечения образовательного процесса	Документы планирования образовательного процесса
<i>Высокий</i> <i>уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> технологией разработки методических материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся.	Деловая игра, Результаты практик
<i>ОПК-10 Способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни</i>		
<i>Пороговый</i> <i>уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> основы здорового образа жизни	Устный опрос
<i>Продвинутый</i> <i>уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> формировать предпосылки осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Результаты практик
<i>Высокий</i> <i>уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> средствами и методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, укреплению здоровья, физическому самосовершенствованию личности	Результаты практик
<i>ОПК-11 Способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</i>		
<i>Пороговый</i> <i>уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> организационные основы по проведению научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	Опрос, экспресс тест

<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	Курсовая работа
<i>Высокий уровень Навыки (владеет)</i>	<u>Владеет</u> способностью выбора наиболее информативных методов исследования различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта	Курсовая и выпускная квалификационная работы
<i>ОПК-12 Способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Владеет</u> ретроспективной информацией накопленной в области физической культуры и спорта об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	Опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> использовать полученные знания в области физической культуры и спорта об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	Результаты практик
<i>Высокий уровень Навыки (владеет)</i>	<u>Владеет</u> навыком индивидуального подхода в применении знаний в области физической культуры и спорта об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	Результаты практик

<i>ОПК-13 Способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> основные положения о применении информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	Опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> вести профессиональную деятельность на основе информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности	Курсовые и выпускная работы
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности	Курсовые и выпускная работы
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<i>ПК-1 Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> основные положения и принципы обучения физическим упражнениям, методы контроля качества обучения	Тестирование, устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> использовать в практической работе методы контроля качества обучения, инновационные методы обучения	Оценки по учебной практике, практике в школе и ДЮСШ
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> основными принципами обучения упражнениям, методами контроля и оценки техники упражнений в ИВС	Оценки по учебной практике, тестирование, переводные требования
<i>ПК-2 Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</i>		
<i>Пороговый уровень</i>	<u>Знает</u> основные положения теории физической культуры и спорта	Устный опрос, тестирование

<b>Знания (знать)</b>		
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> выполнять упражнения и проводить занятия по физической культуре с лицами различного пола и возраста	Результаты практических занятий и учебной практики
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> основными методиками теории физической культуры и использует их при проведении учено-тренировочных занятий	Результаты педагогической практики и ДЮСШ
<b>ПК-3 Способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</b>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> методику составления основных документов планирования регламентирующего образовательный процесс в области физической культуры и спорта	Устный опрос , домашнее задание
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> составлять основные документы планирования образовательного процесса в области физической культуры и спорта	Собеседование, документы планирования
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> методикой составления учебных планов и конспектов конкретных занятий для лиц различного возраста и пола	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<b>ПК-4 Способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</b>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> особенности построения и проведения учебных занятий в различных классах по физической культуре и внеклассной физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях	Устный опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> проводить учебные занятия по физической культуре с детьми различного возраста и организовать внеклассную физкультурно-спортивную работу в образовательных организациях	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b>	<u>Владеет</u> инновационными методами проведения учебных занятий с детьми различного возраста и пола и	Результаты практики в школе и ДЮСШ

<b>(владеть)</b>	организации внеклассной физкультурно- спортивной работы в образовательных организациях	
<b>ПК-5 Способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</b>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> основные средства и методы выполнения физических упражнений, особенности их применения с учётом пола, возраста и индивидуальных особенностей обучающихся	Круглый стол, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> применять, с учётом пола, возраста и индивидуальных особенностей различные средства и методы выполнения физических упражнений для коррекции состояния обучающихся	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> практическими навыками применения физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<b>ПК-6 Способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</b>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> преимущество и основные положения здорового образа жизни	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> вести беседу о здоровом образе жизни	Круглый стол
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> основными методиками ведения здорового образа жизни и их пропаганды	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<b>ПК-8 Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</b>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b>	<u>Знает</u> основные положения теории спортивной тренировки	Устный опрос, тестирование

<b>(знать)</b>		
<i>Продвинутый</i> уровень <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> использовать основные положения теории спортивной тренировки при проведении УТЗ	Практические занятия, конспекты
<i>Высокий</i> уровень <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками и современными технологиями тренировки в ИВС	Результаты учебной и производственной практик
ПК-9 <i>Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i>		
<i>Пороговый</i> уровень <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> морально-этические основы проведения спортивной деятельности в ИВС	Устный опрос, анкетирование
<i>Продвинутый</i> уровень <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> применять в практике проведения занятий средства и методы воспитательного характера	Учебная практика
<i>Высокий</i> уровень <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками воспитания морально-этических принципов в ИВС	Результаты учебной и производственной практик
ПК-10 <i>Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</i>		
<i>Пороговый</i> уровень <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> модельные характеристики физических качеств и функциональных систем спортсменов различной квалификации и методов их определения	Устный опрос
<i>Продвинутый</i> уровень <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> использовать в практике работы современные методы определения уровня развития физических качеств	Круглый стол
<i>Высокий</i> уровень <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> современными методами по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при отборе и спортивной ориентации в ИВС	Устный опрос, ВКР

<i>ПК-11 Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> основные документы планирования и методики их составления в сфере детско-юношеского и массового спорта	Устный опрос, собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> составлять документы планирования учебно-тренировочного процесса в ИВС	Реферат, документы планирования
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> технологией планирования спортивного совершенствования спортсменов различной квалификации	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>ПК-12 Способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> методы профилактики травматизма при проведении занятий в ИВС	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся в УТЗ	Результаты учебной практики
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками применения средств и методов профилактики травматизма и заболеваний, организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа в учебно-тренировочном процессе	Результаты учебной и производственной практик
<i>ПК-13 Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b>	<u>Знает</u> основные методики определения состояния спортсмена при проведении УТЗ в ИВС	Опрос, тестирование

<b>(знать)</b>		
<i>Продвинутый</i> уровень <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> использовать педагогические методы управления состоянием спортсменов при проведении УТЗ в ИВС	Реферат, учебная практика
<i>Высокий</i> уровень <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> комплексом методик по управлению состоянием спортсменов при проведении УТЗ в ИВС	Учебная и производственная практики
<i>ПК-14 Способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i>		
<i>Пороговый</i> уровень <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> основные средства и методы совершенствования спортивного мастерства в ИВС	Реферат, устный опрос
<i>Продвинутый</i> уровень <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> применять средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в ИВС	Результаты учебной практики
<i>Высокий</i> уровень <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> средствами и методами совершенствования индивидуального спортивного мастерства в ИВС	Учебная и производственная практики
<i>ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i>		
<i>Пороговый</i> уровень <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> как осуществлять самоконтроль и результаты спортивной деятельности в ИВС	Собеседование
<i>Продвинутый</i> уровень <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> оценить результаты индивидуальной спортивной деятельности в ИВС	Контрольная работа
<i>Высокий</i> уровень <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> навыками оценки индивидуальной спортивной деятельности в ИВС по данным самоконтроля	Дневник тренировок, собеседование
<i>ПК-21 Способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия</i>		
<i>Пороговый</i> уровень	<u>Знает</u> что необходимо сделать при организации и проведении	Документы самостоятельной

<b>Знания (знать)</b>	соревнований по различным видам спорта	работы
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> составить документацию по проведению и организации соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и ИВС	Календарь и положение о соревновании, судейская карточка
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	судейская карточка
<i>ПК-22 Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> документы, регламентирующие содержание образования по предмету «конькобежный спорт».	Круглый стол
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> разрабатывать рабочие программы, учебно-тематические планы и др. для обеспечения образовательного процесса	Документы учебной практики
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеть</u> технологией разработки методических материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся.	Документы учебной практики
<i>ПК-23 Способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<u>Знает</u> формы основных индивидуальных финансовых документов учета и отчетности в сфере физической культуры	Опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<u>Умеет</u> составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры	Результаты самостоятельной работы
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<u>Владеет</u> навыками в составлении индивидуальных финансовых документов учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией	Результаты самостоятельной работы
<i>ПК-24 Способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов</i>		

<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> особенности функционирования различных типов спортивных объектов	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов	Учебная практика
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> навыком эффективного использования спортивных объектов с учётом особенностей их функционирования	Результаты практик
<i>ПК-25 Способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> нормативы и правила безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала при организации физкультурно-спортивные мероприятия	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала	Деловая игра
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> ( <i>владеть</i> )	<u>Владеет</u> навыком проведения и организации спортивных мероприятий с учётом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов	Результаты практик
<i>ПК-26 Способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> ( <i>знать</i> )	<u>Знает</u> необходимый перечень инвентаря, оборудования и экипировки в ИВС	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> ( <i>уметь</i> )	<u>Умеет</u> планировать приобретение необходимого инвентаря, оборудования и экипировки для учебно-тренировочных занятий ИВС	Деловая игра
<i>Высокий уровень</i>	<u>Владеет</u> навыком планирования и дальнейшего использования	Результаты практик

<b>Навыки (владеть)</b>	соответствующего оборудования, экипировки и инвентаря в физкультурно-спортивной организации	
<i>ПК-28 Способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> наиболее актуальные проблемы избранного вида спорта	Собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> выявлять, анализировать актуальные проблемы в сфере профессиональной деятельности (ИВС)	Реферат, экспресс тестирование
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыком анализа информационных источников и выявления актуальных проблем в области ИВС	ВКР
<i>ПК-29 Способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> современные методы математической статистики для обработки результатов исследований и информационных технологий	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> обрабатывать результаты исследований, формулировать выводы и практические рекомендации.	Курсовая и ВК работы
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками математической обработки материалов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	Курсовая и ВК работы
<i>ПК-30 Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> , как проводить научный анализ результатов исследований, обсуждать их и использовать в практической деятельности	Опрос, круглый стол
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	Курсовая и ВК работы
<i>Высокий</i>	<u>Владеет</u> навыками анализа материалов	Курсовая и ВК

<i>уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеет)</i>	исследований и использования их в практической деятельности	работы
<i>ПК-31 Способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	Опрос, реферат
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	Реферат, текст беседы на практике
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеет)</i>	<u>Владеет</u> методами и средствами сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии; приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью ИВС	Реферат, текст беседы на практике
<i>ПК-32 Способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<u>Знает</u> приёмы общения тренера при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	Опрос, тестирование, учебная практика
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<u>Умеет</u> найти необходимые приёмы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	Результаты практик

<i>Высокий уровень Навыки (владеет)</i>	<u>Владеет</u> навыками и приёмами общения, индивидуального подхода в своей профессиональной работе	Результаты практик
---	---	--------------------

### 7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы

1 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	мужчины	женщины
1.	Легкоатлетический бег 100 м (сек)	14.00	16.00
2.	Прыжок в длину с места (см)	240	200
3.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	10	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)		30
5.	Бег 3000 м (мин)	13.00	
6.	Бег 2000 м (мин)		10.00
7.	Педалирование на велотренажере (ус.ед) 3 мин $\frac{\text{К-во оборотов за 3 мин}}{\text{К-во сер.сокр.за первые 3 мин}} \times 100 =$	115	105
8.	Педалирование на велостанке за 10 сек (к-во оборотов)	34	28
9.	Педалирование на велостанке за 1 мин (к-во оборотов)	180	160

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Сдать теоретический материал в объеме программы 1 курса (зачет во 2 семестре).

Сдать практический зачет по технике езды на шоссе и в кроссе.

Участвовать в течение учебного года не менее чем в 5 соревнованиях на шоссе и в кроссе (обязательно закончить дистанцию).

Выполнить 3 спортивный разряд в гонках на шоссе.

Сдать зачет по правилам дорожного движения.

Сдать зачет по материальной части велосипеда в объеме материала, пройденного на лабораторных занятиях (технология установки посадки на велосипеде; замена деталей велосипеда; регулировка узлов велосипеда).

Выполнить нормативы по общей и специальной (на велоэргометре) физической подготовке, разработанной кафедрой.

*ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ НА 1 КУРСЕ*

1. Система подготовки специалиста по велосипедному спорту в институтах физической культуры.
2. Требования к выпускнику. Права и обязанности студентов.
3. Первый этап развития велосипедного спорта в нашей стране (1883-1905 г.г.).
4. Второй этап развития велосипедного спорта в нашей стране (1905 – 1917 г.г.).
5. Третий этап развития велосипедного спорта в нашей стране (1917 – 1952 г.г.).
6. Четвертый этап развития велосипедного спорта в нашей стране (1952 – 1991 г.г.).
7. Современный этап состояния велосипедного спорта в нашей стране (1991 г. по наши дни).
8. История изобретения велосипеда.
9. Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте.
10. Меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий.
11. Особенности посадки гонщика.
12. Техника педалирования. Виды педалирования.
13. Биомеханический и анатомический анализ кругового педалирования.
14. Техника езды в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе.
15. Техника велосипедного спорта в кроссе.
16. Техника велосипедной езды на треке (командные, парные, групповые гонки).
17. Инвентарь и одежда велосипедиста.
18. Ремонт и уход за велосипедом.
19. Место и роль велосипедного спорта в системе физического воспитания в России.
20. Велосипедный спорт в единой Всероссийской спортивной классификации.
21. Органы управления развитием велосипедного спорта у нас в стране.
22. Особенности внешней среды, в которой проходят соревнования по велосипедному спорту.
23. Особенности спортивной деятельности в велосипедном спорте.
24. Длительность работы и энергетические затраты в велосипедном спорте.
25. Понятие «классификация», «терминология», «систематика» в велосипедном спорте.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ 4 -х КУРСОВ****ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

1. Размещение учащихся в аудитории определяется практикой проведения вступительных испытаний в ВУЗ – через ряд или через место.
2. Преподаватель обязан предупредить тестируемых о поведении в аудитории. Запрещаются разговоры, списывание, вставание с места,

пересаживание без разрешения, сокрытие теста или его части при сдаче работы. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами.

3. Тесты с вопросами демонстрируются на интерактивной доске. Студенты могут сразу начинать отвечать на них, или списать в тетрадь и потом отвечать.

4. На выполнение тестовых заданий студенту дается время от 30 до 45 минут, проверку выполнения тестовых заданий осуществляет преподаватель.

### ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Внимательно прочитайте вопрос.
2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ (их может быть несколько) из предложенных вариантов ответов.
3. В рабочей тетради ведите учёт вашей работы с указанием порядкового номера вопроса и правильного ответа.
4. Контрольный лист с ответами сдаётся преподавателю.
5. Оценки тестовых заданий по пятибалльной системе: 91-100% -отлично; 81-90%-хорошо; 71-80%- удовлетворительно; менее 70% - неудовлетворительно

### Тестовые задания для оценки знаний студентов 1 курса

Тестовые задания, соответствуют учебному материалу предмета «Теория и методика избранного вида спорта» для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура и спорт», специализации «Теория и методика велосипедного спорта».

К каждому заданию предложено несколько вариантов ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть один и более ответов. Исправления оценивается, как неправильный ответ.

1. Сколько существует основных зон в круговом педалировании ?

- а. - 2.
- б. - 4.
- в. - 8.
- г. - 10.

2. Виды педалирования (исключить неверный ответ)?

- а. - Круговое.
- б. - Инерционное.
- в. - Импульсное.
- г. - Оперативное.

3. Каденс- это?

- а. - Круговое педалирование обеими ногами одновременно.

- б. - Передаточное соотношение.
- в. - Величина приложения силы к педалям.
- г. - Максимум вращательного момента силы.
- д. - Частота педалирования.

4. Кто официальный изобретатель первого в мире велосипеда (получил патент)?

- а. - И. Кулибин.
- б. - К. Дрез.
- в. - Е. Артамонов.
- г. - К. Макмиллан.
- д. - П.Лалман.

5. Туклипс- это?

- а. - Педаль с ремешком для крепления ноги.
- б. - Велотуфли с шипами.
- в. - Частота педалирования.
- г. - Движение с ускорением.

6. Когда был основан Международный союз велосипедистов (UCI)?

- а. - 1896 г.
- б. - 1900 г.
- в. - 1903 г.
- г. - 1954 г.

7. Основное сопротивление движению велосипедиста оказывает?

- а. - Сопротивление воздуха.
- б. - Сопротивление соперника.
- в. - Сопротивление трущихся частей велосипеда.
- г. - Гравитация.

8. В каком году из программы Олимпийских игр была исключена командная гонка на шоссе?

- а. - 2000г.
- б. - 1992г.
- в. - 1996г.
- г. - 1988г.

9. Сколько существует промежуточных зон педалирования?

- а. - 2.
- б. - 4.
- в. - 5.
- г. - 8.

10. Под рациональной техникой педалирования следует понимать?

- а. - Медленное педалирование.

- б. - Скоростное педалирование.
- в. - Круговое педалирование.
- г. - Силовое педалирование.

11. Техника езды способом «танцовщица» - это?

- а. - Техника финишного броска.
- б. - Техника прыжка на велосипеде.
- в. - Техника езды в гору.
- г. - Техника поворота.

12. Пелотон - это?

- а. - Название детали.
- б. - Основная группа велосипедистов.
- в. - Маркировка асфальтового покрытия.
- г. - Витаминный препарат.

13. Какая бывает посадка велосипедиста?

- а. - Смешанная.
- б. - Классическая.
- в. - Высокая.
- г. - Низкая.
- д. - Средняя.
- е. - Длинная.

14. В каком году было создано первое общество велосипедистов в России?

- а. - 1880г.
- б. - 1882г.
- в. - 1883г.
- г. - 1884г.
- д. - 1885г.

15. Когда состоялся первый Чемпионат России по велосипедному спорту и кто был первым чемпионом?

- а. - 1892г. - А.Лобанов.
- б. - 1893г.- М.Дъяков.
- в. - 1891г. - Г.Девис.
- г. - 1895г. - С. Уточкин.

16. Какой вид гонок является самым экстремальным в велоспорте?

- а. - Групповые гонки на треке.
- б. - Скоростной спуск в маунтинбайке.
- в. - Гонка критериум по улицам города.
- г. - Групповая гонка на шоссе.

17. В каком году была разработана первая спортивная классификация по велосипедному спорту России?

- а. - 1892г.
- б. - 1894г.
- в. - 1895г.
- г. - 1896г.

18. В каком году была проведена первая велогонка Петербург – Москва и кто был её победитель?

- а. - 1894г. – С.Уточкин.
- б. - 1895г. - М.Дзевочко.
- в. - 1896г. - А.Бутылкин.

19. В каком году было создано Смоленское общество велосипедистов?

- а. - 1888г
- б. - 1890г.
- в. - 1894г.
- г. - 1898г.

20. В каком году Федерация велосипедного спорта СССР вступила в Международный союз велосипедистов (UCI)?

- а. - 1951г.
- б. - 1960г.
- в. - 1965г.
- г. - 1970г.

21. В каком году советские велосипедисты впервые приняли участие в первенстве мира в гонках на треке?

- а. - 1950г.
- б. - 1954г.
- в. - 1958г.
- г. - 1960г.

22. В каком году впервые состоялся розыгрыш первенства мира для женщин на треке и шоссе и кто был победитель?

- а. - 1956г. – М.Лукшина (трек); Т.Новикова (шоссе).
- б. - 1958г. – Л.Кочетова (трек); К.Джекабс (шоссе).
- в. - 1960г. - Г.Ермолаева (трек); В.Горбачёва (шоссе).

23. На какой Олимпиаде и кто из советских велосипедистов занял первое место в групповой гонке на шоссе?

- а. - XVI – В.Вершинин (1956).
- б. - XVII – В.Капитонов (1960).
- в. - XVIII – Г. Сайдхужин (1964).

г. - XIX - С.Терещенков (1968).

24. Какие основные виды соревнований по велосипедному спорту входят в маунтинбайк?

- а. - Велокросс; фигурная езда; велобол; спринтерская гонка.
- б. - Критериум; многодневная гонка; гонка преследования; сурплас.
- в. - Кросс-кантри; скоростной спуск; триал; ВМХ.

25. Из каких основных элементов складывается техника езды по шоссе?

- а. - Езда в низкой посадке; работа в «отрыве»; торможение группы; работа на лидера; построение команды; награждение победителей.
- б. - Старт; езда по ровной местности; за ведущим; на подъёмах; на спусках; на поворотах; рывок; разворот; бросок на финиш; езда в команде, группе.
- в. - Езда без рук; работа стоя на педалях; езда без шипов на велотуфлях; без каски и велоперчаток.

26. Что главное в безопасной езде на велосипеде?

- а. - Одежда; наличие питания в пути; очки; хорошая дорога; запасная трубка; вело насос.
- б. - Соблюдать правила дорожного движения; хорошее техническое состояние велосипеда; техника владения велосипедом; внимание и осторожность; состояние здоровья.
- в. - Быть всегда впереди; обгонять движущие автомашины; выезжать на встречную полосу движения и делать манёвры; слушать музыку.

27. Назовите основные виды велосипедного спорта?

- а. - Триатлон; фигурная езда; велобол; показательное выступление.
- б. - Гонки по шоссе; гонки по треку; велокросс; маунтинбайк.
- в. - Велозстафета; велопробег; байкер-кросс; маунтинбайк.

28. Какие виды соревнований относятся к маунтинбайку?

- а. - Гит на 1000 метров; групповая гонка по треку; триатлон; велобол.
- б. - Критериум; фигурная езда; многодневная гонка; велокросс.
- в. - Фрирайд; триал; кросс-кантри; скоростной спуск; дерт; ВМХ; дуал; параллельный слалом; байкер-кросс.

29. Назовите победителей Олимпийских игр в Лондоне (2012г.) в групповой гонке на шоссе (у мужчин и женщин)?

- а. - М. Кавендиш (у мужчин); Л. Армистед (у женщин).
- б. - Т. Мартин (у мужчин); О.Забелинская (у женщин).
- в. - А. Винокуров (у мужчин); М. Вос (у женщин).

30. Что такое терминология?

- а. - Философия велосипедного спорта.

- б. - Краткое содержание предмета.
- в. - Специфический сектор лексики.

31. Назовите внешние факторы спортивного травматизма?

- а. - Наличие утомления; плохая погода; большая группа; извилистая дорога.
- б. - Неправильная организация занятия; ошибки тренера; нарушение дисциплины и установленных правил проведения занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий, велосипедов и экипировки; неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении.
- в. - Психическое состояние; не покушал перед тренировкой; одиночная тренировка; отсутствие медицинской аптечки; плохой сон; плохая дорога; старый велосипед.

32. Назовите внутренние факторы спортивного травматизма?

- а.- Врождённые и хронические заболевания; состояние утомления и переутомления; изменение функционального состояния, вызванное перерывом в занятиях.
- б. - Неполладки в семье; плохая учёба; неудачное выступление на соревнованиях; простудное заболевание; нехватка денег.
- в. - Отсутствие глюкозы и витаминов; надежды на успешное выступление в соревнованиях.

#### Правильные ответы на контрольные тесты

№ вопроса	Правильный ответ
1	Б
2	Г
3	Д
4	Б
5	А
6	Б
7	А,Б
8	В
9	Б
10	В
11	В
12	Б
13	Б,Г,Д
14	Б
15	В
16	Б
17	Б
18	Б

19	Б
20	В
21	Б
22	Б
23	Б
24	В
25	Б
26	Б
27	Б
28	В
29	В
30	В
31	Б
32	А

### Практические тесты для студентов 1 курса

#### РАЗДЕЛ 3. Инвентарь и экипировка велосипедиста.

Критерии выполнения практических тестов:

- а. – правильно определить (диагностировать) дефект;
- б. – правильно выбрать инструмент и оборудование для устранения дефекта или наладки узлов велосипеда;
- в.- правильно и качественно выполнить приёмы технического обслуживания;
- г.- уложиться в лимит времени.

1. Разборка и сборка, регулировка и смазка шоссейно-гоночного велосипеда.
2. Проверка велосипеда перед выездом на шоссе.
3. Технология установки посадки на велосипеде.

### 2 курс

#### Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	мужчины	женщины
1.	Легкоатлетический бег 100 м (сек)	13.50	16.00
2.	Прыжок в длину с места (см)	250	210
3.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	15	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)		40

5.	Бег 3000 м (мин)	12.30	
6.	Бег 2000 м (мин)		9.30
7.	Педалирование на велотренажере (ус.ед) 3 мин $\frac{\text{К-во оборотов за 3 мин}}{\text{К-во сер.сокр.за первые 3 мин}} \times 100 =$	120	110
8.	Педалирование на велостанке за 10 сек (к-во оборотов)	36	31
9.	Педалирование на велостанке за 1 мин (к-во оборотов)	190	170

### *ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*

1. Сдать теоретический материал в объеме программы 2 курса (зачет в 4-ом семестре).

2. Участвовать в течение учебного года не менее чем в 5 соревнованиях на шоссе и в кроссе (обязательно закончить дистанцию).

3. Выполнить 2 спортивных разряд в гонках на шоссе.

4. Выполнить нормативы по общей и специальной (на велоэргометре) физической подготовке, разработанные кафедрой.

5. Участвовать в судействе соревнований по велосипедному спорту на шоссе и в кроссе (не менее 4-х соревнований в год) и получить положительную оценку главного судьи.

### *ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ НА 2 КУРСЕ*

1. Роль и значение велосипедных соревнований в системе подготовки велосипедиста и пропаганде велосипедного спорта.
2. Планирование спортивного календаря соревнований.
3. Организационный комитет и его функции.
4. Положение о соревнованиях, его основные вопросы.
5. Виды и характер соревнований. Классификация соревнований.
6. Права и обязанности членов судейской коллегии по велосипедному спорту.
7. Меры обеспечения безопасности участников при проведении соревнований на шоссе, треке, в кроссе и маунтинбайке.
8. Ремонт и уход за велосипедом.
9. Понятия «тактика» и «стратегия» в велосипедном спорте.
10. Общая характеристика тактики велосипедного спорта и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гонщика.
11. Характеристика различных по своему назначению велотренажеров.
12. Методика применения велотренажеров для начального обучения элементам техники и в целях специальной подготовки велосипедистов.
13. Совершенствование общей и специальной физической подготовки велосипедистов.

14. Тактика в гонках на шоссе.
15. Тактика в гонках на треке.
16. Тактика в гонках на пересеченной местности.
17. Основные направления научно-методической деятельности в сфере велосипедного спорта.
18. Планирование, организация и проведение эксперимента.
19. Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велосипедного спорта.
20. Этапы обучения.
21. Оздоровительная и воспитательная направленность обучения в велосипедном спорте.
22. Методика обучения технике в велосипедном спорте.
23. Методика обучения тактике в велосипедном спорте.
24. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена.
25. Управление и контроль за процессом обучения.
26. Значение и роль технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе по велосипедному спорту.
27. Применение технических средств обучения.
28. Значение научно-исследовательской работы в велосипедном спорте.
29. Характеристика педагогических методов научных исследований в спорте.
30. Методика выполнения ВКР.

#### Тестовые задания для оценки знаний студентов 2 курса

1. Сколько существует основных вариантов тактики в спринтерской гонке по треку?
  - а. - 6.
  - б. - 4.
  - в. – 2.
  
2. Перечислите основные варианты тактики в спринтерской гонке по треку?
  - а. - Занять лидирующее положение (первую позицию); занять вторую позицию; вынужденную – третью или четвёртую позицию; перемещение до финишного ускорения.
  - б. - На дистанции быть впереди; занимать середину полотна трека; применять сюр-пляс.
  - в. - Следить за лидером; быть на 3-4 позициях; применять сюр-пляс; активно работать в начале гонки.
  
3. Что является основным в тактике индивидуальной гонке по треку?
  - а. - Набрать максимальную скорость после старта, а затем спокойно двигаться по инерции до финиша.
  - б. - Оптимально регулировать усилие и равномерно проходить дистанцию.

в. - Постепенно набрать темп движения и на финише развить максимальную скорость.

4. Какое сопротивление (внешнее и внутреннее) влияет на движение велосипедистов?

- а. – Сопротивление противника; гравитация; тормозные колодки; вес.
- б. - Сопротивление воздуха; трение качения подшипников в узлах и деталях; трение в системе колесо-дорога (скольжение, качение).
- в. - Потери в мышечной системе и кривошипном механизме; рост.

5. В каком состоянии развития, на данный момент, находится велосипедный спорт в России?

- а. - Критическом.
- б. - Развивающемся.
- в. - Высоком.

6. Положение о соревнованиях – это?

- а. – Программа о проведении соревнования.
- б. – Сведения о том, как проводить соревнование.
- в. – Документ, составленный организацией, проводящей соревнование.
- г. – Документ с ориентировочными соревнованиями сезона.

7. По каким принципам составляется календарь спортивных мероприятий?

- а. – Целевой направленности и целесообразности.
- б. - Территориальному и ведомственному.
- в. – Основных и второстепенных соревнований.
- г. – Постепенности, систематичности и конкретности.

8. Как должен быть оборудован автомобиль для сопровождения велосипедистов на тренировках?

- а. – Проблесковый маячок красного цвета, запасное колесо для автомашины, врач, буква «Т» на крышке багажника.
- б. – Проблесковый маячок желтого цвета, громкоговорящая установка, велобагажник, буква «Т» на капоте автомобиля, аптечка.
- в. – Проблесковый маячок синего цвета, тонированное стекло, багажник, аптечка.
- г. – Проблесковый маячок красного цвета, надпись «Тренер» по бокам автомобиля, врач, велобагажник.

9. Сколько по правилам дорожного движения должно быть велосипедистов в одной группе и в ряду при сопровождении спортсменов на тренировке?

- а. – Два в ряду, в группе – 10 человек.

- б. – Один ряд, в группе 15 человек.
- в. – Один ряд, в группе 20 человек.
- г. – Четыре в ряду, в группе 25 человек.

10. Какой используется метод для получения зрительной экспресс-информации о выполняемом спортсменом движении?

- а. – Видеосъемка.
- б. - Акселерометрия.
- в. – Стабилография.
- г. – Кинематометрия.

11. Что такое тактика в велосипедном спорте?

- а. - Действие гонщика направленное на рациональное регулирование усилий на дистанции, ответные реакции на действия противников и партнёров по команде.
- б. - Тесная взаимосвязь между видами подготовки.
- в. - Действия гонщика к членами своей команды в повседневной жизни на тренировках и соревнованиях.

12. Сколько направлений имеет тактика велосипедиста?

- а. - 2.
- б. - 3.
- в. - 4.

13. Какие направления имеет тактика велосипедистов?

- а. - Регулирование мышечных усилий на дистанции; поведение спортсмена по отношению к соперникам; взаимоотношение гонщиков со своими партнёрами по команде.
- б. - Быть всегда впереди; не отпускать гонщиков вперёд; не обращать особого внимания на действия партнёров по команде; надеется только на себя.
- в. - Объединяться в своих действиях с противниками по команде; использовать членов своей команды для своей победы; экономить свои силы; в гонке не обращать внимание на капитана команды и тренера.

14. В чём заключается тактика велосипедиста в индивидуальной гонке на шоссе?

- а. - Проходить дистанцию на предельной скорости и на максимальных передачах; следить за противниками; внимательно проходить разворот; экономить силы для финиша.
- б. - Следить внимательно за дорогой; не отвлекаться на замечание судий или тренера команды; не обращать внимание на прокол однотрубки; предельно работать на подъёмах и отдыхать на спусках.

в. - Равномерно распределить силы на дистанции; оптимально подобрать передачу и темп педалирования: грамотно проходить подъёмы, спуски; исчерпать свои возможности на дистанции.

15. Сколько минимально гонщиков должна иметь команда для участия в шоссейных гонках?

- а. - До 4 минимально.
- б. – До 3 минимально.
- в. - До 2 минимально.

16. В каком случае гонщик или команда может быть исключена из шоссейной гонки?

- а. - Из-за дисциплинарных наказаний, предусмотренных правилами.
- б. - Если гонщик или команда серьёзно портит имидж велоспорта или гонки.
- г. - Все перечисленные.

17. Какой документ организатор шоссейной гонки обязан подготовить при каждом её проведении?

- а. - Технический справочник.
- б. – Программа гонки.
- в. - Все перечисленные.

18. Триалом называется

- а. - Соревнование на велосипедах, в котором необходимо проехать трассу, включающую «контролируемые зоны» - секторы, за минимальное количество времени.
- б. - Соревнование на велосипедах, в котором необходимо проехать трассу, включающую «контролируемые зоны» - сектора, с минимальным количеством ошибок – штрафов.
- в. - Гонка на время.

19. Какого возраста должен достигнуть гонщик, имеющий право участвовать в соревнованиях по горному велосипеду, проводимых в рамках международного календаря?

- а. - 17 лет и старше.
- б. - 16 лет и старше.
- в. - 14 лет и старше.

20. Назовите типы индивидуальных соревнований в триале?

- а. - Триалбайк (радиус колёс 20 дюймов) и маунтинбайк (радиус колёс 26 дюймов).
- б. - Триалбайк (радиус колёс 22 дюймов) и маунтинбайк (радиус колёс 28 дюймов).

в. - Триалбайк (радиус колёс 18 дюймов) и маунтинбайк (радиус колёс 24 дюймов).

21. Каким цветом обозначается трасса (сектор) для проведения соревнований по триалу среди участников, относящихся к возрастной категории «младшие мальчики»?

- а. - Зелёная трасса.
- б. - Белая трасса.
- в. - Синяя трасса.

22. К какому классу соревнований относятся Национальные соревнования по триалу?

- а. - Соревнования 2 класса.
- б. - Соревнования 3 класса.
- в. - Соревнования 4 класса.

23. Где проводятся международные соревнования по триалу?

- а. - Проводятся на открытой местности.
- б. - Проводятся в помещении.
- в. - Все перечисленные.

24. Сколько процентов мощёных и асфальтовых дорог должна иметь трасса гонки по «кросс-кантри»?

- а. - Не должна составлять более 15% от общей протяжённости трассы.
- б. - Не должна составлять более 30% от общей протяжённости трассы.
- в. - Не должна составлять более 50% от общей протяжённости трассы.

25. Какие физические качества необходимы велосипедисту?

- а. - Скорость, подготовленность, выносливость.
- б. - Техника, тактика, психологическая готовность.
- в. - Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- г. - Физические, технические, тактические, психологические.

26. Гибкость это ...

- а. - Способность достигать больших амплитуд движения в суставах.
- б. - Способность выполнять шпагат и мост.
- в. - Генетическая обусловленная способность человека.
- г. - Способность коснуться земли локтями, выполняя наклон из положения – ноги врозь.

27. Ловкость это ...

- а. - Способность овладеть новыми движениями.
- б. - Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой.

в. - Способность выполнять легко сложные движения

28. Сила человека это ...

- а. - Способность длительно поднимать определённый вес.
- б. - Способность длительно выполнять работу с постоянной интенсивностью.
- в. - Способность поднимать или удерживать большие тяжести.
- г. - Способность преодолевать высшее сопротивление или противодействие ему за счёт мышечных усилий.

29. Выносливость это ...

- а. - Способность быстро преодолевать дистанцию.
- б. - Способность преодолевать дистанцию с высокой интенсивностью.
- в. - Способность длительно выполнять какую-либо работу без снижения её эффективности.
- г. - Способность противостоять утомлению.

30. Быстрота это ...

- а. - Возможность в кратчайшее время совершать движение.
- б. - Способность быстро бегать и прыгать.
- в. - Способность выполнять бег с большой скоростью.
- г. - Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

31. Что является предметом обучения в велосипедном спорте?

- а. - Двигательные умения и навыки.
- б. - Прочность и стабильность.
- в. - Методы преподавания.

32. Что относится к характерным признакам двигательного умения?

- а. - Невысокая быстрота выполнения действия; неэкономные действия; сознание ученика загружено контролем каждого движения; нестабильность и непрочность действия.
- б. - Внимательное и быстрое выполнения действия; стабильность и прочность.
- в. - Управление движениями автоматизировано; действия выполняются экономно.

33. Что относится к характерным признакам двигательного навыка?

- а. - Нестабильность и непрочность действия; сознание освобождается от контроля над каждым движением; сознание направлено на узловыe компоненты действия.
- б. - Автоматизированное управление движениями; слитность движения; отсутствие излишнего напряжения мышц; высокая устойчивость и прочность запоминания действий.

в. - Относительная расчленённость движения; активное участие ученика в учебном процессе; степень владения техникой действия.

34. Какие существуют разновидности переноса навыков?

- а. - Напряжённый; основной
- б. - Положительный; отрицательный.
- в. - Сложный; поэтапный.

35. Какие выделяются этапы в процессе построения обучения?

- а. - Создание общего представления об изучаемом упражнении; начальное разучивание с концентрацией внимания на его звенья; закрепление.
- б. - Неравномерного обучения.
- в. - Общего изучения.

36. Сколько существуют этапов в процессе обучения упражнениям?

- а. - 4.
- б. - 2.
- в. - 3.

37. Чем характеризуется 1 этап обучения?

- а. - Созданием общего представления об изучаемом упражнении; разучиванием упражнения с концентрацией внимания на его звеньях.
- б. - Созданием навыка и формированием способности целесообразно применять двигательное действие; совершенствование деталей.
- в. - Углубленное изучение: овладение рациональным ритмом целостного действия; сознательного контроля качества выполнения двигательного действия в целом.

38. Перечислите этапы обучения техники и тактики в велосипедном спорте?

- а. - Овладение навыком; предупреждение и устранение ошибок; психологический этап.
- б. - Обучение дидактическим принципам; аналитический; идеомоторный.
- в. - Начального обучения; углубленного разучивания; закрепления и совершенствования.

39. Какие существуют формы организации учебного процесса в велосипедном спорте?

- а. - Групповая; индивидуальная; урочная; самостоятельная.
- б. - Контрольная; подготовительная; соревновательная.
- в. - Вспомогательная; основная; под наблюдением.

40. Что такое частные методики обучения в велосипедном спорте?

- а. - Применение в обучении физических упражнений.

- б. - Применение больших объёмов физических нагрузок.  
в. - Увеличение соревновательного километража.

41. Перечислите основные методы научного исследования?

- а. - Педагогические; медико-биологические; психологические; инструментальные; биомеханические; биохимические.  
б. - Организационные; космические; фармакологические.  
в. - Косметические; спортивные; восстановительные.

Правильные ответы на контрольные тесты

№ вопроса	Правильный ответ
1	Б
2	А
3	Б
4	Б
5	Б
6	В
7	В
8	Б
9	А
10	А
11	А
12	Б
13	А
14	В
15	А
16	Б
17	В
18	Б
19	А
20	А
21	Б
22	Б
23	Б
24	А
25	В
26	В
27	А,Б
28	Г
29	В,Г
30	Г

31	А
32	В
33	Б
34	Б
35	А
36	В
37	А
38	В
39	А
40	А
41	А

*Практические тесты для студентов 2 курса*

РАЗДЕЛ 1. Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту.

Критерии выполнения практических тестов:

- а. – правильно определить (диагностировать) дефект;
- б. - правильно выбрать инструмент и оборудование для устранения дефекта или наладки узлов велосипеда;
- в.- правильно и качественно выполнить приёмы технического обслуживания;
- г. – правильно выбрать трассу (для различных по масштабу соревнований), разметить и оформить;
- д. – уложиться в лимит времени.

1. Выбор, разметка и оформление велосипедной трассы для проведения соревнований на шоссе и в кроссе.

РАЗДЕЛ 2. Ремонт и уход за велосипедом

- а. – Технология сборки и регулировки колёс велосипеда.
- б. – Ремонт однотрубки.

3 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	мужчины	женщины
1.	Легкоатлетический бег 100 м (сек)	13.30	15.30
2.	Прыжок в длину с места (см)	245	215
3.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	15	-
4.	Поднимание туловища из положения		30

	лежа (к-во раз)		
5.	Бег 3000 м (мин)	12.30	
6.	Бег 2000 м (мин)		9.30
7.	Педалирование на велотренажере (ус.ед) 3 мин $\frac{\text{К-во оборотов за 3 мин}}{\text{К-во сер.сокр.за первые 3 мин}} \times 100 =$	120	115
8.	Педалирование на велостанке за 10 сек (к-во оборотов)	34	30
9.	Педалирование на велостанке за 1 мин (к-во оборотов)	190	170

### *ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой 3 курса.
2. Овладеть следующими профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками.
3. Показ и объяснение техники выполнения отдельных элементов и упражнений в целом.
4. Составление конспектов занятий, проведение отдельных частей урока.
5. Выявление ошибок в технике выполнения упражнений и их исправление.
6. Обучение технике и тактике велосипедного кросса и шоссейных гонок.
7. Выполнить требования, предъявляемые к ВКР на 3 курсе.
8. Выполнить требования по спортивной подготовке: подтвердить норматив 2 разряд по велосипедному спорту на шоссе и норматив 3 разряда по велокроссу.
9. Участвовать в течение года не менее чем в восьми соревнованиях на шоссе и в кроссе (обязательно закончить дистанцию).
10. Участвовать в судействе 3-х соревнований по велосипедному спорту на шоссе и кроссе (выполнение обязанностей стартера, секундометриста, секретаря).
11. Сдать зачёт.

### *ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА*

1. Гигиенические требования к спортсменам-велосипедистам.
2. Основные требования к питанию велосипедистов.
3. Средства восстановления работоспособности велосипедистов.
4. Спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом.
5. Инвентарь и экипировка велосипедиста.
6. Цели и задачи тренировки в велосипедном спорте. Принципы тренировки.
7. Компоненты содержания тренировки велосипедистов.
8. Основные средства тренировки и методы их применения.

9. Виды подготовки велосипедистов.
10. Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки в велосипедном спорте.
11. Микроцикл и мезоцикл как элементы структуры подготовки.
12. Периодизация годичного цикла подготовки.
13. Многолетняя подготовка как высший структурный уровень подготовки велосипедистов.
14. Методика построения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов.
15. Особенности методики проведения занятий на шоссе.
16. Требования к планированию, виды планирования, принципы планирования.
17. Комплексный контроль, его значение и содержание.
18. Виды контроля.
19. Формы и виды учета.
20. Общая характеристика психических качеств, наиболее важных для велосипедиста.
21. Специализированные чувства и восприятия.
22. Цели и задачи проведения занятий с различным контингентом. Организация занятий с учетом пола, возраста и физического состояния.
23. Программа оздоровительно-развлекательных занятий на велосипедах и велотренажерах в различное время года.
24. Использование велосипеда и велотренажеров для лечения.
25. Велосипедный туризм как средство организации здорового отдыха и массового вовлечения в занятия велосипедным спортом.
26. Система отбора как составная часть общей системы многолетней подготовки велосипедиста.
27. Основные этапы и критерии отбора.
28. Цели, задачи деятельности ДЮСШ, СДЮШОР и велоклубов. Организация учебной и воспитательной работы.
29. Физиологические и психологические особенности детей.
30. Планирование программы подготовки на каждом этапе отбора.

#### Тестовые задания для оценки знаний студентов 3 курса

1. Какие основные требования к питанию велосипедиста?
  - а. - Высококалорийное (общая калорийность в сутки составляет 6000 килокалорий: белков -200г, жиров -170г, углеводов -900г.); 4-х разовое с добавками витаминов.
  - б. - Достаточное (общая калорийность в сутки составляет 4000 килокалорий: белков -150г, жиров – 100г, углеводов -600 г); 3-х разовое.
  - в. - Разнообразное и объёмное (общая калорийность в сутки составляет 8000 килокалорий: белков -300г, жиров -250г, углеводов -1100г); 4х-5и разовое.
2. Какие спортивные сооружения используются в велосипедном спорте?

- а. - Шоссейные и кроссовые трассы; треки; велосипедные базы; спортивные площадки для ВМХ и триала; трассы скоростного спуска.
- б. - Стадионы; парки культуры и отдыха; спортивные площадки; залы для занятий физической культуры.
- в. - Дворцы спорта; бассейны; шоссе́йные дороги; ледовые дворцы.

3. Каким правилам и требованиям соответствует личная гигиена велосипедиста?

- а. - Ежедневно – физзарядка, водные процедуры, калорийный трёх-четырёхкратный приём пищи, трудовая (учебная) деятельность, тренировочное занятие, культурный отдых, полноценный сон.
- б. - Ежедневно – трёх-четырёхкратный приём пищи, лечение от заболевания, отдых, трудовая (учебная) деятельность, тренировочное занятие, сон.
- в. - Приём пищи, отдых, двух – трёхразовые тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, сон.

4. К какой зоне интенсивности по физиологическим характеристикам относится дистанция 1000 м. с места?

- а. - Умеренной и большой интенсивности.
- б. - Максимальной и субмаксимальной.
- в. - Во всех зонах

5. За абсолютную скорость на треке принято считать?

- а. - Ту, которую гонщик показывает при прохождении дистанции 200 м. с ходу.
- б. - Ту, которую гонщик показывает при прохождении дистанции 1000 м.
- в. - Ту, которую гонщик показывает при прохождении дистанции 100 м. с ходу.

6. Перечислите основные методы научного исследования?

- а. - Педагогические; медико-биологические; психологические; инструментальные; биомеханические; биохимические.
- б. - Организационные; космические; фармакологические.
- в. - Косметические; спортивные; восстановительные.

7. Что включает в себе система спортивной подготовки?

- а. - Спортивную тренировку и участие в соревнованиях.
- б. - Регулярные тренировочные занятия, технико-тактическую подготовку.
- в. - Спортивную тренировку, систему соревнований, дополнительные факторы подготовки.

8. Какие существуют виды подготовки спортсмена?

- а. - Общефизическая; техническая; модельная; тактическая; психологическая.
- б. - Специализированная физическая; технико-тактическая; морально-волевая

в. - Физическая; тактическая; техническая; психологическая (морально - волевая); теоретическая; комплексная.

9. Что такое спортивная тренировка?

- а. - Уроки физической культуры и специальные задания.
- б. - Занятия физическими упражнениями и участие в соревнованиях.
- в. - Специализированная подготовка спортсмена и выступление в соревнованиях.

10. Какие существуют основные методы тренировки в велосипедном спорте?

- а. - Наглядный; постепенный; сознательный; всесторонний; переходный.
- б. - Равномерный; повторный; переменный; интервальный; контрольный; соревновательный; игровой.
- в. - Подготовительный; до отказа; индивидуальный; равномерной скорости.

11. Что такое средство тренировки?

- а. - Достижение цели.
- б. - Приём двигательного действия.
- в. - Накопление потенциала.

12. Перечислите основные средства тренировки велосипедистов?

- а. - Общеразвивающие упражнения; упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, лыжного спорта, спортивных игр, плавания, упражнения с отягощением), упражнения без велосипеда, велотренажеры, езда на велосипеде.
- б. - Общефизические упражнения; упражнения из других видов спорта (лёгкой атлетики, фехтования, бокса, гимнастики, тяжёлой атлетики, борьбы); езда на велосипеде; велотренажеры.
- в. - Специальные упражнения; общеподготовительные упражнения; катамаран; гребля на байдарках; прыжки с трамплина; езда на велосипеде.

13. Какие упражнения в велосипедном спорте относятся к «специальным»?

- а. - Упражнения без велосипеда; упражнения на велосипедах.
- б. - Бег на коньках; работа на велостанке; приседание со штангой.
- в. - Гимнастические; силовые; упражнения на дыхание; повторные.

14. Какие основные методы тренировки развивают общую выносливость?

- а. - Педагогический; практический; целенаправленный.
- б. - Равномерный; переменный; повторный.
- в. - Словесный; круговой; соревновательный.

15. Какой из перечисленных методов тренировки в меньшей степени используется велосипедистами во время работы на велотренажёре?

- а. - Повторный.
- б. - Интервальный.
- в. - Игровой.
- г. - Соревновательный.

16. Что является целостным исходным элементом структуры подготовки велосипедистов?

- а. - Микроцикл.
- б. - Тренировочное занятие.
- в. - Мезоцикл.

17. Какие существуют типы микроциклов?

- а. - Распределительный; переходный; втягивающий; структурный; цикловой.
- б. - Тренировочный; подводящий; соревновательный; восстановительный.
- в. - Развивающий; стабилизирующий; восстановительный; вариативный.

18. Какие существуют типы мезоциклов?

- а. - Втягивающий; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; базовый.
- б. - Собственно-тренировочный; общеподготовительный; контрольный.
- в. - Направляющий; загрузочный; объёмный; интенсивный; блочный.

19. Что входит в структуру макроцикла тренировки?

- а. – Мезоциклы.
- б. - Трициклы.
- в. - Круглоциклы.

20. Какие периоды тренировки имеет годичный макроцикл?

- а. - Восстановительный; нагрузочный; период отдыха; усложнённый.
- б. - Подготовительный; соревновательный; переходный.
- в. - Тренажёрный; доступный; скользящий; целеустремлённый.

21. Что значительно влияет на конкретные сроки периодов подготовки?

- а. - Климатические условия.
- б. - Состояние здоровья.
- в. - Календарь спортивных соревнований.

22. На какие этапы тренировки подразделяется подготовительный период у велосипедистов?

- а. – Контрольный; втягивающий; восстановительный.
- б. - Общеподготовительный; специально-подготовительный.

в. – Базовый; накопления потенциала.

23. Какие задачи являются основными в переходном периоде?

а. - Совершенствование техники; выступления в соревнованиях; обеспечение готовности к началу нового сезона.

б.- Полноценный отдых; физическое и психическое восстановление; лечение профилактическое; поддержание тренированности.

в. - Готовность к соревнованиям; приобретение специальных знаний; поддержание тренированности.

24. Какие существуют этапы многолетней подготовки велосипедистов?

а. - Начинаящий; комплектующий; проверочный; углубленный.

б.- Предварительный; начальный; углубленной специализации; высших достижений; сохранения уровня высших достижений.

в. - Годичный; промежуточный; школьный; долгосрочный.

25. Какие особенности организации и проведения занятий на шоссе?

а. - Подготовка велосипедов; экипировка по погоде; наличие велошлема; построение группы; сообщение задачи и информация о состоянии здоровья; особенности движения в черте города и на трассе; назначение направляющего и замыкающего в группе с указанием передачи и интенсивности передвижения; соблюдения правил дорожного движения; наличие дорожных щитов; обязательное сопровождение автомашиной.

б. - Выезд группой из города; держаться всем вместе; на спуске можно обгонять автомашины; можно выезжать без тренера и сопровождения; взять на тренировку питание; занимать всю проезжую часть дороги; не обращать внимание на сигналы автомашин и выполнять задания тренера; при езде в группе можно не соблюдать правила дорожного движения.

26. Какие тесты применяются для определения специальной физической подготовки велосипедистов?

а. – В. Маргария; К. Добровольского.

б. – К. Руфье; Вайднера-Сауткина.

в. – К. Купера; PWC<sub>170</sub>; Ф. Конкони.

27. Какие принципы физического воспитания отражают специфические закономерности построения спортивной тренировки велосипедистов?

а. - Систематичности; наглядности; повторности; сознательности; единству; цикличности; настойчивости.

б. – Направленность к высшим достижениям; углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность нагрузки; цикличность тренировочного процесса.

в. – Сознательности; активности; наглядности; доступности; индивидуализации; научности; последовательности.

28. Сколько групп подготовки в программе ДЮСШ по велосипедному спорту?

- а. - Две группы.
- б. - Четыре группы.
- в. - Пять групп.

29. Какое примерное соотношение ОФП и СФП в подготовительном периоде в группе 14-17 лет (для 14 лет) ДЮСШ?

- |      | ОФП | СФП  |
|------|-----|------|
| а. – | 30% | 70%. |
| б. - | 40% | 60%. |
| в. - | 50% | 50%. |

30. Назовите возраст и разряд велосипедистов группы спортивного совершенствования в ДЮСШ?

- |      | ВОЗРАСТ | РАЗРЯД    |
|------|---------|-----------|
| а. - | 14-17   | 2,1.      |
| б. - | 17-20   | кмс, мс.  |
| в. - | 20-23   | мс, мсмк. |

31. Какой общий километраж на велосипеде у ведущих профессионалов мира за год?

- а. - 25-30 км.
- б. - 35-40 км.
- в. - 45-50 км.

32. Что такое отбор в спорте?

- а. - Мероприятия связанные с привлечением детей к занятию велосипедным спортом (агитация в школах, беседа с учителями и родителями, условия).
- б. - Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённости) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности.
- в. - Педагогический процесс направленный на постепенное отчисление детей из подготовительной группы по разным причинам.

33. Что такое спортивная ориентация?

- а. - Педагогический процесс, направленный на привлечение детей к занятиям велосипедным спортом.
- б. - Ориентировка во время соревнований в групповой гонке на шоссе.
- в. - Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направления специализации юного спортсмена в велоспорте.

34. Сколько существует этапов отбора в велосипедном спорте?

- а. - 2.
- б. - 3.
- в. - 5.
- г. - 4.

35. Какие бывают этапы отбора в велосипедном спорте?

- а. - Агитации и привлечение детей к занятиям; организация групп; начальное обучение; совершенствование спортивного мастерства; заключительный этап.
- б. - Начальной подготовки; в учебно-тренировочной группе; в группе спортивного совершенствования; комплектование сборных команд; стартовый состав на соревнования.
- в. - Всесторонней подготовки; привыкания; участия в соревнованиях; заключительный этап.

36. Какие существуют методы отбора?

- а. - Экспертизы; аппаратный; тестовый; игровой; опроса; наблюдения.
- б. - Общефизический; наглядный; показательный; эффективный.
- в. - Медицинский; педагогический; психологический; основной.

37. Какие существуют критерии отбора?

- а. - Увлечённость ребёнка; спортивная злость; пунктуальность; смелость;
- б. - Уровень развития физических качеств; технико-тактическая подготовленность; спортивно-техническое мастерство; темпы роста спортивных результатов; способность к эффективному решению двигательных задач в соревновательных условиях.
- в. - Постоянство; фанатизм; количество участия в соревнованиях; умение решать личные тактические задачи в соревнованиях.

38. Сколько существует видов контроля спортивной тренировки?

- а. - 4.
- б. - 5.
- в. - 3.

39. Какие существуют виды контроля в спортивной тренировке?

- а. - Срочный; надёжный; длительный; комплексный.
- б. - Оперативный; поэтапный; углубленный.
- в. - Педагогический; медико-биологический.

40. Что может служить объектами контроля?

- а. - Организация занятий; обеспеченность тренировочного процесса; питание спортсмена; восстановление.
- б. - Техника и тактика велосипедиста; физическое и психическое состояние; тренировочная нагрузка.

в. - Дневник тренера; методы тренировки; состояние спортсмена.

41. Какие существуют формы учёта?

а. - Повседневная; программная; деловая.

б. - Журнал; дневник спортсмена; дневник тренера; список участия в соревнованиях по ОФП и СФП.

в. - Учёт тренировочных занятий; посещение занятий; физических нагрузок.

42. Назовите виды учёта спортивного совершенствования?

а. - Тренировочный, повседневный; финальный.

б. - Предварительный; текущий; итоговый.

в. - Поэтапный; деловой; формальный.

#### Правильные ответы на контрольные тесты

№ вопроса	Правильный ответ
1	А
2	А
3	А
4	Б
5	А
6	А
7	В
8	В
9	В
10	Б
11	Б
12	А
13	А
14	Б
15	В
16	Б
17	Б
18	А
19	А
20	Б
21	В
22	Б,В
23	Б
24	Б
25	А
26	В
27	Б

28	Б
29	А
30	Б
31	Б
32	Б
33	В
34	В
35	Б
36	А
37	Б
38	В
39	Б
40	Б
41	В
42	Б

### Практические тесты для студентов 3 курса

#### РАЗДЕЛ 1. Спортивные сооружения и трассы для занятий велосипедным спортом

Критерии выполнения практических тестов:

- а. – правильно спланировать размещение, оснащение и крепление инвентаря на велосипедных базах;
- б. – правильно выбрать инструмент и оборудование для разметки и установки шипов на велосипедных туфлях;
- в. – правильно и качественно выполнить установку шипов на велосипедных туфлях.
- г. – правильно провести разметку трека.

1. Варианты размещения, оснащения и крепления инвентаря и оборудования на велосипедных базах.

2. Разметка трека.

#### РАЗДЕЛ 5. Инвентарь и экипировка велосипедиста.

1. Установка шипов на велосипедных туфлях.

4 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	мужчины	женщины
1.	Легкоатлетический бег 100 м (сек)	13.00	15.00
2.	Прыжок в длину с места (см)	250	220
3.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	15	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)		30
5.	Бег 3000 м (мин)	12.00	
6.	Бег 2000 м (мин)		9.00
7.	Педалирование на велотренажере (ус.ед) 3 мин $\frac{\text{К-во оборотов за 3 мин}}{\text{К-во сер.сокр.за первые 3 мин}} \times 100 =$	125	115
8.	Педалирование на велостанке за 10 сек (к-во оборотов)	38	32
9.	Педалирование на велостанке за 1 мин (к-во оборотов)	190	170

### *ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*

1. Сдать теоретический материал в объеме программы 4 курса.
2. Участвовать в судействе соревнований по велосипедному спорту на шоссе и в кроссе.
3. Сдать экзамен.
4. Получить судейскую категорию по велосипедному спорту.
5. Выполнить и защитить курсовую работу по ИВС.

#### *Перечень экзаменационных вопросов для студентов 4 курса*

1. Место и роль тренера в спортивной подготовке.
2. Требования к личности тренера и уровню его профессиональной подготовленности.
3. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.
4. Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение.
5. Общие понятия о моделировании в спорте.
6. Модельные характеристики велосипедиста.
7. Модельная характеристика соревновательной деятельности велосипедистов.
8. Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования подготовки высококвалифицированных велосипедистов.
9. Структура прогнозирования высшего спортивного мастерства. Классификация прогнозов.

10. Основные этапы и критерии отбора.
11. Виды и методы планирования.
12. Принципы планирования предсоревновательной подготовки.
13. Особенности планирования и построения тренировочных циклов спортсменов высокой квалификации.
14. Построение больших (годовых и полугодовых) циклов тренировки.
15. Физиологическая характеристика олимпийских видов велосипедного спорта.
16. Лимитирующие механизмы системы внешнего дыхания.
17. Лимитирующие механизмы системы кровообращения.
18. Закономерности роста и развития организма юных велосипедистов.
19. Анатомические и функциональные особенности велосипедисток.
20. Менструальный цикл и его связь со спортивной работоспособностью.
21. Особенности изменений психических функций и свойств личности у детей и подростков в связи с занятиями велосипедным спортом.
22. Что такое допинг? Допинг как проблема современного велосипедного спорта.
23. Допинговый контроль и его организация.
24. Формы организации научно-исследовательской и методической работы в велосипедном спорте.

#### Тестовые задания для оценки знаний студентов 4 курса

1. Какой в среднем, общий километраж на велосипеде у ведущих профессионалов мира за год?
  - а. - 25-30 км.
  - б. - 35-40 км.
  - в. - 45-50 км.
  
2. Какие основные психические особенности женского организма?
  - а. - Уверенность; надёжность; устойчивость; сниженный уровень мотивации; равнодушное отношение к поощрениям и замечаниям.
  - б.- Высокий уровень мотивации; высокая эмоциональная возбудимость, неустойчивость и тревожность; чувствительность к поощрениям и замечаниям.
  - в. – Заторможенность; хорошая координация движений; склонность к рациональности; невосприимчивость к слову тренера; непослушание.
  
3. Какие основные антропометрические и морфологические особенности женского организма?
  - а. – Масса и длина тела меньше, чем у мужчин; конечности короче; туловище длиннее, плечи уже; поперечные размеры таза больше; подвижность позвоночника хорошая; большая гибкость; больше угол разгибания в коленном суставе.
  - б. - Масса и длина тела одинаковая; нижние конечности длиннее; туловище короче; масса тела больше, чем у мужчин; таз уже.

в.- Антропометрические и морфологические показатели такие же, как и у мужчин.

4. Какие особенности проявления физических качеств характерны для женского организма?

а. - Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, относительная такая же; меньше развито качество быстрота; хорошая выносливость к длительной работе.

б. - Мышечная сила больше, чем у мужчин; быстрота одинаковая с мужчинами; выносливость значительно ниже.

в. - Физические качества у женщин такие же, как и у мужчин.

5. Какие основные физиологические особенности женского организма?

а. - Аэробные возможности у женщин выше, чем у мужчин; объём и ёмкость лёгких больше; сердце по объёму и массе такое же, как и у мужчин; величина сердечного выброса больше; ЧСС в покое ниже; кровяное артериальное давление выше.

б. - Уровень основного обмена более низкий, чем у мужчин; аэробные возможности меньше; объём и ёмкость лёгких меньше; более высокая кроветворная функция; снижено количество эритроцитов, гемоглобина и миоглобина; сердце по объёму и массе меньше; меньше величина сердечного выброса; ЧСС в покое выше, кровяное артериальное давление ниже.

в. - Основные физиологические показатели, как у женщин, так и у мужчин одинаковые.

6. Насколько и на какие фазы делится овариально-менструальный цикл у женщин?

а. - 3 (менструальная; овуляторная; месячная).

б. - 4 (менструальная; зачатия; предменструальная; основная).

в.- 5 (менструальная; постменструальная; овуляторная; постовуляторная; предменструальная).

7. Какова продолжительность фаз менструального цикла?

а. - 1 фаза 3 дня; 2 фаза 5 дней; 3 фаза 8 дней; 4 фаза 6 дней; 5 фаза 6 дней.

б. - 1 фаза 4-5 дней; 2 фаза 7-8 дней; 3 фаза 2 дня; 4 фаза 10-11 дней; 5 фаза 3-4 дня.

в. - 1 фаза 8 дней; 2 фаза 2 дня; 3 фаза 6 дней; 4 фаза 4 дня; 5 фаза 8 дней.

8. Назовите виды профессиональной деятельности тренера по велосипедному спорту?

а. - Педагогическая; организационно-управленческая; научно-исследовательская; физкультурно-оздоровительная; финансовая.

б. - Культурная; тренировочная; учебная; вспомогательная.

в. - Организующая; собирательная; воспитательная; увлекательная.

9. Что влияет в наибольшей степени на корректировку учебно - тренировочного плана в условиях сбора?

- а. - Климатический пояс.
- б. - Часовой пояс.
- в. - Высокогорье.

10. Какой из видов сборов наименее продолжительный по срокам проведения?

- а. - Установочный.
- б. - Восстановительный.
- в. - Учебно-тренировочный.

11. Исключите из списка участника должность не соответствующую учебно – тренировочному сбору?

- а. - Старший тренер.
- б. - Начальник сбора.
- в. - Инструктор-методист.
- г. - Тренер.

12. Исключите не нужное из документации планирования учебно-тренировочного сбора?

- а. - Распорядок дня.
- б. - Сроки проведения учебно-тренировочного сбора.
- в. - План медико-биологического и педагогического контроля.
- г. - Учебный план.

13. Какие основные элементы входят в структуру управления процессом спортивной тренировки?

- а. - Состав команды; тренировочный план; восстановительные мероприятия; контроль и учёт спортивного совершенствования.
- б. - Спортивный отбор; планирование тренировочного процесса; моделирование; прогнозирование; контроль и учёт спортивного совершенствования.
- в. - Тренерский совет; наличие тренировочной базы; учебно-тренировочные сборы; тренировочные занятия.

14. Что такое прогнозирование в спорте?

- а. - Предвидение (предсказание) будущих спортивных результатов.
- б. - Состав команды на будущее.
- в. - Количество соревнований в будущем.

15. Какие существуют основные методы прогнозирования?

- а. - Подвижный; научный; многоуровневый; долгосрочный; тренерский.

б. - Графический; экстраполяции; экспортных оценок; скользящей средней; наименьших квадратов (метод Гаусса).

в. - Конкретный; надёжный; экспортных оценок; совещательный.

16. Какие бывают виды прогноза?

а. - Краткосрочный; среднесрочный; долгосрочный.

б. - Оперативный; визуальный; надёжный; годичный.

в. - Олимпийский; сложный; недельный; месячный.

17. Что такое краткосрочный прогноз?

а. - Прогноз на тренировку.

б. - Прогноз на неделю.

в. - Прогноз на месяц.

18. Что такое экстраполяция?

а. - Перенос навыка.

б. - Метод разработки прогноза.

в. - Достоверность прогноза.

19. Что такое моделирование в спорте?

а. - Определение посадки велосипедиста.

б. - Образец (исследование объектов познания на их моделях).

в. - Процесс составления тренировочного занятия.

20. На сколько основных групп делятся модели используемые в велосипедном спорте?

а. - 4.

б. - 2.

в. - 3.

21. Какие модели входят в 1 группу?

а. - Первого года тренировки; четырехлетняя; олимпийская.

б. - Характеризующие структуру соревновательной деятельности; характеризующие стороны подготовленности; морфофункциональная.

в. - Образцовая; месячная; научно разработанная; скользящая.

22. Какие модели входят во 2 группу?

а. - Первоочередные; силовой подготовки; тактической подготовки; посадки; личностные; духовные; нравственные.

б. - Отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем плане; крупных структурных образований тренировочного процесса; модели мезо- и микроциклов; тренировочных занятий; отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

в. - Тренировочных групп; тренерского состава; восстановительные модели; тренировочных нагрузок; питания и оздоровления; закаливания.

23. Какие бывают модели в спорте?

- а. - Групповые; индивидуальные; обобщённые.
- б. - Образцовые; многоуровневые; сложные.
- в. - Тактические; технические; управленческие; открытые.

24. Укажите модельные характеристики основных компонентов соревновательной деятельности велосипедистов в гонке на 1000 м. с места (трек 333,3 м)?

- а. - Экипировка гонщика; подготовка; скорость по прямой и по повороту; скорость на финише.
- б. - Стартовая скорость; дистанционная скорость; финишная скорость; снижение скорости на второй половине дистанции в %.
- в. - Техника старта; разгон на старте; прохождение по повороту.

25. Укажите модельные характеристики основных компонентов соревновательной деятельности велосипедистов в командной гонки на 100 км. на шоссе?

- а. - Подбор команды; принятие старта; стартовый разгон; смена в команде; ведение на первой позиции; прохождение подъёмов и спусков; прохождение разворота; финиширование.
- б. - Стартовая скорость; скорость на определённых отрезках; скорость на первой половине дистанции; скорость на второй половине дистанции; финишная скорость; средняя дистанционная скорость; разница скоростей.
- в. - Прохождение первой половины дистанции на скорости превышающей среднюю; равномерное прохождение второй половины дистанции; время прохождения разворота; скорость на финише.

26. Из каких показателей складывается эффективность системы кровообращения велосипедиста?

- а. - Величины АД на конечностях; показателя ЧСС; величины ОСК; состояние сосудов.
- б. - Производительности сердца (ЧСС, СО, МОК); количеством потребления кислорода; кислородным пульсом; артерио-венозной разницей кислорода; соотношением СО (систолический объём) к мощности выполняемой нагрузки; соотношением МОК к мощности выполняемой нагрузки.
- в. - Объёма сердца; систолического объёма; высоких показателей частоты сердечных сокращений при нагрузках; восстановительного процесса после нагрузок; величина кислородного долга.

27. В каких пределах у велосипедистов-шоссейников высокой квалификации колеблется максимальная величина ЧСС?

- а. - 160 - 180 уд/мин.
- б. - 180 - 200 уд/мин.
- в. - 200 - 210 уд/мин.

28. Максимальная величина ЧСС у велосипедистов высокой квалификации с большим спортивным стажем изменяется как...?

- а. - Увеличивается.
- б. - Снижается.
- в. - Не меняется.

29. Сколько существует зон мощности работы?

- а. - 3.
- б. - 4.
- в. - 5.

30. Перечислите зоны мощности при физической работе циклического характера?

- а. - Максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной.
- б. - Предельной, адекватной; скоростной; тяжёлой.
- в. - Буферная; скользящая; смешанная; ударная.

31. Перечислите физиологические состояния организма спортсмена, возникающие при соревновательной деятельности?

- а. - Напряжённости; работоспособности; деятельности; возбудимости; измотанности; расслабленности; удовлетворённости.
- б. - Предстартовое; вработываемости; устойчивого состояния; утомления; восстановления.
- в. - Психоза; нервного состояния; пониженной работоспособности; угнетение.

32. Какова длительность работы в различных зонах мощности?

- а. - Максимальная - 20-30 сек., субмаксимальная – 3-5 мин., большой – до 40 мин., умеренной – от 40мин. до несколько часов.
- б. - Максимальная –30- 60 сек., субмаксимальная – 5-10 мин., большой -50-60 мин, умеренной – от 60мин до 2 часов.
- в. - Максимальная - 10-20 сек, субмаксимальная -1-2 мин, большой -5-10 мин, умеренной – от 30 мин. до 1 часа.

33. Какой вид соревнований по велосипедному спорту относится к зоне максимальной мощности?

- а. - Спринт.
- б. - Преследования на 1000 метров.
- в. - 200 м с ходу.
- г. - 500 м с ходу.

34. Чем лимитируется спортивная работоспособность велосипедистов в гонки преследования на 4 км?

- а. - Недостаточной мощностью аэробной (80%) и анаэробной (20%) производительности: пониженной функциональной возможностью кислородно-транспортной системы, аэробной мощностью и ёмкостью (МПК); несоответствующей композицией мышечных волокон, слабой активностью системы утилизации  $O_2$  и низкими окислительными свойствами рабочих мышц; пониженной мощностью анаэробного гликолиза.
- б. - Низкой мощностью и малой ёмкостью фосфагенной энергетической системы (АТФ + КФ); небольшим процентом быстрых и сильных мышечных волокон; низкой частотой и силой центрально-нервной пульсации; замедленной реакцией сенсо-моторных систем.
- в. - Слабой анаэробной и аэробной производительностью; низкой мощностью и малой ёмкостью анаэробного гликолиза; несоответствующей композицией мышечных волокон; пониженным скоростно-силовыми свойствами нервно-мышечного аппарата.

35. Чем лимитируется спортивная работоспособность велосипедистов в индивидуальной гонке на 50 км?

- а. - Пониженной функциональной возможностью кислородно-транспортной системы, аэробной мощностью и ёмкостью; несоответствующей композицией мышечных волокон, слабой активностью системы утилизации  $O_2$  и низкими окислительными свойствами рабочих мышц; пониженной мощностью анаэробного гликолиза.
- б. - Функциональными возможностями кислородно-транспортной системы и окислительно-восстановительными возможностями рабочих мышц; низкой аэробной производительностью (МПК); низкой уровнем показателей ПАНО; пониженным функциональным состоянием системы внешнего и лёгочного дыхания, крови, кровообращения.
- в. - Слабой анаэробной и аэробной производительностью: низкой мощностью и малой ёмкостью анаэробного гликолиза; пониженными скоростно-силовыми свойствами нервно-мышечного аппарата; низкой мощностью кислородно-транспортной системы.

36. Какие бывают стили руководства спортивной команды?

- а. - Монархический; жёсткий; принципиальный.
- б. - Авторитарный; демократический; либеральный.
- в. - Непринуждённый; карательный; дружелюбный.

37. Как меняются возрастные показатели анаэробного порога у юных велосипедистов (трек, 11-18 лет) в процессе многолетней подготовки?

- а. - Повышаются (с 58% от лучшего спортивного показателя в 13 лет, до 98% в 18 лет).

- б. - Находится в неизменном состоянии.
- в. - Снижается в возрасте 15-17 лет, а затем повышается незначительно.

38. Как меняются возрастные показатели анаэробного порога у юных велосипедистов (шоссе, 11-18 лет) в процессе многолетней подготовки?

- а. – Повышается.
- б. - Повышается с 11 до 17 лет (высший уровень 1601кгм/мин), затем показатель стабилизируется и в дальнейшем несколько снижается.
- в. - Находится в неизменном состоянии.

39. Какую планировать тренировочную нагрузку (какие упражнения) юным велосипедисткам в менструальную фазу биологического цикла?

- а. - Средняя по объёму и интенсивности (от 5 до 15% от общей нагрузки в мезоцикле при ЧСС 170-180 уд/мин). Применяются упражнения на гибкость, расслабление мышц, на развитие скоростных возможностей, на общую выносливость с небольшой интенсивностью, на совершенствование техники велосипедной езды, использовать нагрузки преимущественно на плечевой пояс и мышцы рук.
- б. - Объём нагрузки остаётся прежнем, а интенсивность снижается. Применяются упражнения на силу, выносливость, скорость.
- в. - Объём тренировочной нагрузки увеличивается на 10-15%. Применяются все упражнения в обычном тренировочном режиме.

40. Какие физические нагрузки противопоказаны планировать девушкам в менструальную фазу биологического цикла?

- а. - Нагрузка связанная с медленной ездой на велосипеде и велостанке; упражнения на гибкость; бег малой интенсивности.
- б. - Большие статические нагрузки, силовые упражнения с натуживанием, прыжки, нагрузки на мышцы диафрагмы, таза и живота.
- в. - Ежедневные тренировочные занятия на шоссе средней интенсивности; физические упражнения; активные физические прогулки.

41. Что такое допинг?

- а. - Пищевая добавка, применяемая спортсменом на соревнованиях.
- б. - Вещество, временно усиливающие физическую и психическую деятельность организма спортсмена.
- в. - Вещество, основанное на витаминах и применяются спортсменами до и после соревнований для восстановления организма.

42. Что такое допинговый контроль в спорте?

- а. - Контроль за состоянием здоровья спортсмена после соревнований.
- б. - Комплексная программа мероприятий, направленная на предотвращение применения спортсменами запрещённых средств.

в. - Комплексная программа мероприятий, направленная на восстановление спортсменов после многодневных соревнований.

43. В каком году Международный олимпийский комитет принял решение о запрещении допинга в спорте и об организации контроля на допинг во время соревнования?

а. - В 1920 году.

б. - В 1967 году.

в. - В 1990 году.

44. Из каких этапов состоит процедура допинг - контроля спортсмена?

а. - Из этапов: проверка состояния здоровья; наличия заболевания и травм; мероприятия по лечению спортсмена.

б. – Из этапов: отбор биологических проб для анализа; физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения; наложение санкций на нарушителя.

в. - Из этапов: снятия функциональных проб; определение нарушений в системах и органах спортсмена; назначения восстановительных мероприятий.

45. Что такое менеджмент и маркетинг?

а. - Наука о питании; наука об условиях жизни.

б. - Наука об управлении; наука о поисках, анализе рынка.

в. - Наука о соглашениях; наука о правовом регулировании.

46. Какова основная цель менеджмента?

а. - Добиться высокой эффективности производства.

б. – Собрать хороший коллектив.

в. - Быть всегда на виду.

#### Правильные ответы на контрольные тесты

№ вопроса	Правильный ответ
1	Б
2	Б
3	А
4	А
5	Б
6	В
7	Б
8	Б
9	В
10	А

11	В
12	Б
13	Б
14	А
15	Б
16	А
17	Б
18	Б
19	Б
20	Б
21	Б
22	Б
23	А
24	Б
25	Б
26	Б
27	В
28	Б
29	Б
30	А
31	Б
32	А
33	В,Г
34	А
35	Б
36	Б
37	А
38	Б
39	А
40	Б
41	Б
42	Б
43	Б
44	Б
45	Б
46	А

Практические тесты для студентов 4 курса.

РАЗДЕЛ 1. Материально-техническое обеспечение занятий по велосипедному спорту

Критерии выполнения практических тестов:

а – правильно определить, где и что должно стоять в зависимости от дневного и электрического света, наличия розеток и выключателей, кубатуры помещения;  
 б. – определить, что необходимо для оборудования мастерской и автомобиля;  
 в. – оптимально расставить станки, оборудование, различные приспособления и инструменты.

1. Оборудование мастерской по техническому обслуживанию велосипедов (с учётом стационарных и мобильных условий).

2. Оборудование автомобиля технической помощи велосипедистов (для тренировок и соревнований).

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Общеобразовательная программа по велосипедному спорту обеспечивается учебными и методическими материалами, имеющимися в библиотеке академии и на кафедре. При подготовке к семинарским занятиям, теоретическому зачёту, экзаменам, выполнении работ предусмотренных учебной программой, студентам самостоятельно следует пользоваться учебно-методической литературой.

### Основная

1. Захаров, А.А. Велосипедный спорт (гонки по шоссе): Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / А.А. Захаров. – М.: Советский спорт, 2006. – 160с.
2. Краснов, В.Н. Подготовка велосипедистов в кросс-кантри / В.Н.Краснов. – Чебоксары: Чув. гос. Пед. ун-т, 2005. – 420с.
3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344с.
4. Робертс, Т. Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды /Тони Робертс. –пер. с англ. – М.: «Файр», 2007. – 160с.
5. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Ш. Совндаль. – пер. с англ. –Минск «Попурри», 2011. – 200с.
6. Шукаев, В.П. Методика обучения в велосипедном спорте: учеб. пос. для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры / В. П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72с.
7. Шукаев, В.П. Особенности построения тренировочного процесса велосипедисток: мет. рек. Для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры, спортсменов и тренеров /В.П.Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. -33с.
8. Шукаев, В.П. Летопись велосипедного спорта Смоленщины / в.П. Шукаев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 512с.

### Дополнительная

9. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 5-20.

10. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М.Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.130-180.
11. Велосипедный спорт. Правила соревнований. –М.: Физкультура и спорт, 1993. – 86 с.
12. Вершишин В.Г. Начальное обучение велосипедному спорту: Учебное пособие для секций КФК. –М.: Физкультура и спорт, 1966. – 126 с.
13. Велосипедный туризм /Сост. А.А.Булгаков, - М.: Ключ, В27, 1998. – 599с.
14. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физической культуры.–М.: Физкультура, образование и наука, 2001.– 62с.
15. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебн. пособ. для вузов физич.культуры. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001, - 54с.
16. Минаев С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 18-24, 89-104.
17. Зима А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: Учебное пособие. – Алма-Ата КГТФК, 1988. – 104 с.
18. Любовецкий В.П. Гоночные велосипеды. – Л.: Машиностроение, 1989. – 321 с.
19. Панин В.Ф. Ремонт велосипедов. – М.: Легпромышлениздат, 1989. – 111 с.
20. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 286 с.
21. Тренировка велосипедистов-шоссейников /С.В.Ердаков, В.А.Капитонов, М.М.Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
22. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 128 с
23. Шукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебн.пособ. для студентов учебн.заведений физич.культуры. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179с
24. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
25. Баландин В.И., Блуднов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
26. Бахвалов В.А. Гонки на треке. – Тула: Приокское кн. Изд-во, 1979, - 223
27. Бирюков А.А., Кафаров К.К. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
28. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192с
29. Велосипедный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт (с 1959 по 1986 г.г.)
30. Велосипед как средство укрепления здоровья и активного образа жизни: Метод рекомендации для лиц среднего и пожилого возраста /В.П.Шукаев, А.В.Жариков, А.А.Леонтьев и др. – Смоленск: СГИФК, 1986. – 19 с.
31. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
32. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт,

1983. – 173 с.

26. Волков В.М., Ромашов А.В. Предсоревновательная подготовка спортсмена: Учебн.пособ. – Смоленск: СГИФК, 1991. – 107 с.

33. Вострокнутова М.С. Биомеханическое обоснование рабочей позы велосипедиста //Биомеханика спорта: Тез.докл. У1 Всес.науч.конф. – Чернигов, 1989. – с. 36-38.

34. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Технология подготовки письменных работ в физкультурных вузах: Учебн.пособ. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 133 с.

35. Гигиеническая оценка одежды велосипедиста //Ю.Т.Джермакян, С.А.Полиевский, С.И.Попов и д. //Теория и практика физической культуры. – 1985. - №2; - с.19-20.

36. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.

37. Горный велосипед /Пер с англ. Ю.Трофимовой. – И.: Олма-Пресс Гранд, 2002. – 63 с.

38. Дембо А.Г. Допинги и допинговый контроль: Лекция. – Л.: ГДОИФК, 1984. – 58 с.

39. Дьяков В.Г. Методика отбора велосипедистов в группы спортивного совершенствования второго года обучения: Автореф. Дис...канд.пед.наук. – Тбилиси, 1990. – 22 с.

40. Единая спортивная классификация Российской Федерации. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

41. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.

42. Карпенко А.Г. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссейников высокой квалификации: Автореф.дис....канд.пед.наук. – Минск, 1988. – 22 с.

43. Крестьянинов А.В., Бариеников В.К. Велотриал, что это такое //Велосипедный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 57-59.

44. Красников А.А. Тактика в велосипедном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 78 с.

45. Немытов Е.Н. Велосипедные гонки по кроссу. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 86 с.

46. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Н.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

47. Положение о детско-юношеской школе //Постановление Госкомитета СССР по физич.культуре и спорту от 4 июня 1991 г. № 6/9 а. – 5 с.

48. Спортивные сооружения /Под ред. Ю.А.Гагина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 144 с.

49. Чурилов В.П. Отбор велосипедистов-шоссейников в юношеском возрасте на основе комплексной оценки признаков физического состояния: Автореф.дис... канд.пед.наук. – М., 1983. – 22 с.

50. Шелешнев Л.М. Многодневные велосипедные гонки. – М.: Физкультура и

спорт, 1963. – 86 с.

51. Шукаев В.П. Влияние физических нагрузок на кровообращение конечностей у велосипедистов: Автореф.дис... канд.биол.наук. – Тарту, 1981. – 24 с.

52. Краснов В.Н. Подготовка велосипедистов в кросс-кантри. – Чебоксары: Чув.гос.пед.ун-т, 2005. – 420 с.

53. Велосипедный спорт. Программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /А.А. Захаров, 2005, - 160 с.

54. Биохимия: Учеб. для ин-тов физич.культуры /Под ред. В.В.Мельникова, Н.И. Волкова, 1986 г.

55. Выдрин В.М. Введение в специальность: учеб. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. -159с.

56. Толковый словарь спортивных терминов. – М.:Физическая культура и спорт, 1993. – 126с

57.Правила дорожного движения. – М.: Прогресс, 2004. – 141с.

58.Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов. – Киев: Здоровье, 1986. – С. 65.

59. Ковылин, М.М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на шоссе: учеб. пособ. /М.М. Ковылин, Е.Н. Шупикова, Г.М. Мартынов. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 196 с.

60. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Джо Фрил: пер. с англ. П. Миронова. –М.: Мани, Иванов и Фербер, 2011. -432 с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. fvsr.ru/- Федерация велосипедного спорта России
2. <http://www.lib.sportedu.ru> - научно-методический журнал «Физическая культура».
3. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygny\\_i\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygny_i_sport.htm) - журнал «Движение жизнь».
4. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
5. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) - Педагогическая библиотека
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) - Российская национальная библиотека
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) - Российская государственная библиотека.
9. <http://www.isu.org/en/home>.
10. <http://www.olympic.org/speed-skating>
11. <http://www.olympic.org/short-track-speed-skating>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями полученными на методических и практических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентами находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.

Наивысшей формой самостоятельной работы студентов является написание выпускной квалификационной работы, в которой проявляется умение работать с литературой, анализировать и систематизировать, обсуждать, замечать и выявлять новое в методике обучения и тренировки спортсменов различного пола и подготовленности.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации образовательной программы по ИВС, кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей качественное проведения лабораторных, практических учебных занятий и научно-исследовательских работы. Материально-техническое обеспечение включает: тренажерные спортивные залы (с тренажёрами, велостанками, велосипедами) учебные аудитории, учебный велотрек, видеомагнитофон и телевизор (для просмотра учебных фильмов), компьютер с выходом в Интернет. Можно использовать лабораторию информационных педагогических технологий академии.