

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра Теории и методик велосипедного и конькобежного спорта

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«___» _____ 20__ г.
протокол № _____
Зав. кафедрой: Воскресенский М.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по УР
Л.П. Грибкова

«___» _____ 20__ г.

Рабочая программа по дисциплине

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ)

основной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль подготовки): спортивная тренировка

Уровень: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс – 4

Семестр – 8

Итоговая форма контроля – зачёт

Комплекс разработал:
доцент Леонтьев А.А.

Смоленск 20__

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	3
3. Место дисциплины в структуре ООП.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	5
5.1. Количество часов по видам занятий.....	5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий.....	6
6. Самостоятельная работа студентов.....	12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	15
7.1. Этапы формирования компетенций.....	15
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	19
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.....	24
7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	24
7.3.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации	24
7.3.3. Вопросы к зачету	25
8. Перечень основной и дополнительной литературы.....	26
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	28
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	30

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден 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 (п.4.1.).

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники: тренерская, научно-исследовательская, культурно-просветительская.

При разработке и реализации программы бакалавриата организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится бакалавр, исходя из потребностей 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 (п. 4.3.).

При разработке программы бакалавриата все общекультурные и общепрофессиональные компетенции, а также профессиональные компетенции, отнесенные к тем видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата (п. 5.5).

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата (п.6.10.).

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

Знаний:	возрастных закономерности развития организма в подготовке юных велосипедистов-гонщиков; особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте; специфики содержания спортивной подготовки в велосипедном спорте; модельные характеристики физических качеств и функциональных систем спортсменов различной квалификации и методов их определения; методику разработки документов планирования и программы конкретных занятий в велосипедном спорте;	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОПК-1 ОПК-3 ОПК-4 ОПК-5 ОПК-7 ПК-8
---------	--	---

Умений:	использовать в своей деятельности профессиональную лексику; использования средств и методов спортивной тренировки при построении многолетнего тренировочного процесса; воспитывать у велосипедистов-гонщиков волевые качества, морально-этические нормы и принципы честной конкурентной борьбы; разрабатывать документы планирования, программы конкретных занятий в велосипедном спорте; выявлять актуальные вопросы в профессиональной деятельности;	ПК-10 ПК-11 ПК-12 ПК-13 ПК-28 ПК-32
Навыков и /или опыта деятельности	Владеть: навыками коммуникации в профессиональной деятельности; навыками самоорганизации и самообразования; навыками планирования многолетней подготовки в велосипедном спорте; методами оказания первой доврачебной помощи в случае травматизма при проведении учебно-тренировочного занятия; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте; комплексом методик по определению функционального состояния организма велосипедиста-гонщика;	

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части образовательной программы (Б.1.В.ОД.22.). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт. Изучение курса наиболее тесно опирается, прежде всего, на дисциплины базового цикла: теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры и др.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	8 семестр
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	40	40
Лекции	16	16
Семинарские занятия	8	8
Практические занятия	16	16
Промежуточная аттестация (зачёт)	4	4
<i>Самостоятельная работа</i>	28	28
Общая трудоемкость	часы	72
	ЗЕ	2

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата (п. 6.10.).

5. Содержание дисциплины
5.1. Количество часов по видам занятий

1	Разделы, темы	Всего часов	Виды учебных работ					
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация (зачет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Основы системы подготовки спортивных резервов								
1	Основные положения подготовки спортивных резервов в Российской Федерации	4	2				2	
2	Виды организаций, осуществляющих подготовку спортивных резервов, их особенности, структура	12	4		4		4	
3	Состояние и перспективы развития подготовки спортивных резервов в РФ	6			2		4	
Раздел 2. Спортивная тренировка как многолетний процесс								
4	Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	12	4		4*		4	
5	Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки	4		2			2	
6	Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	12	4		4*		4	
7	Планирование тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	6	2		2		2	
8	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	4		2			2	
9	Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки велосипедистов	4		2			2	
10	Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	4		2			2	
Зачёт:		4						4
Итого:		72	16	8	16	-	28	4

* – практические занятия проводимые в интерактивной форме.

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1. Основы системы подготовки спортивных резервов

Тема 1. Основные положения подготовки спортивных резервов в Российской Федерации.

Лекция -2 часа.

Понятие «спортивные резервы». Система подготовки спортивных резервов. Организационная структура подготовки спортивных резервов. Порядок взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Контроль над качеством и эффективностью спортивной подготовки. Руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в велосипедном спорте. Функциональные обязанности должностных лиц. Федеральный центр подготовки спортивного резерва.

Литература: 1,6,4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте;

умений: использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; навыками самоорганизации и самообразования.

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32).

Тема 2. Виды организаций, осуществляющих подготовку спортивных резервов, их особенности, структура.

Лекции – 4 часа.

Спортивная школа (СШ), спортивная школа олимпийского резерва (СШОР), детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР), центр спортивной подготовки сборных команд (ЦСП), центр олимпийской подготовки (ЦОП), училище олимпийского резерва (УОР). Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.

Практическое занятие – 4 часа.

Критерии оценки деятельности спортивных школ по этапам многолетней подготовки. Научно-методическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение. Врачебный контроль.

Структуре и содержанию программ спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки. Методика разработки примерных программ спортивной подготовки. Анализ содержания основных разделов примерной программы «Велосипедный спорт» для спортивных школ. Модель многолетней подготовки.

Литература: 6,4,27,5,3.

Изучение темы направлено на приобретение:
 знаний: особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте; методику разработки документов планирования и программы конкретных занятий в велосипедном спорте;
 умений: использовать в своей деятельности профессиональную лексику; разрабатывать документы планирования, программы конкретных занятий в велосипедном спорте;
 навыков: навыками самоорганизации и самообразования; навыками планирования многолетней подготовки в велосипедном спорте; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.
 Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32).

Тема 3. Состояние и перспективы развития подготовки спортивных резервов в РФ

Практическое занятие – 2 часа.

Реализация региональных программ подготовки спортивных резервов. Состояние инфраструктуры учреждений подготовки спортивных резервов. Программы развития велосипедного спорта в РФ. Анализ состояния спортивного резерва в велосипедном спорте через соревновательную деятельность.

Литература: 1,3,2.

Изучение темы направлено на приобретение:
 знаний: модельные характеристики физических качеств и функциональных систем спортсменов различной квалификации и методов их определения;
 умений: выявлять актуальные вопросы в профессиональной деятельности;
 навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; навыками самоорганизации и самообразования; методами определения морфофункциональных и других показателей, а также их изменением при занятиях физической культурой и спортом;
 Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32)

Раздел 2. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Тема 4. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах

Лекция - 4 часа.

Этапы многолетней подготовки велосипедистов в спортивных школах: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Особенности построения тренировочного процесса в велосипедном спорте. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Возрастная зона высших спортивных достижений в велосипедном спорте.

Практическое занятие – 4 часа.

Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

Направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклических средств, количество соревнований на разных этапах подготовки. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике.

Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки, условия перевода велосипедистов-гонщиков на следующий этап. Особенности проведения занятий с юношами и девушками. Объемы учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Литература: 9,29,14,27,26,22,15,18,23.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте; методику разработки документов планирования и программы конкретных занятий в велосипедном спорте;

умений: рационально организовать собственную деятельность, использовать в своей деятельности профессиональную лексику; разрабатывать документы планирования, программы конкретных занятий в велосипедном спорте; осуществлять контроль за функциональным состоянием организма велосипедиста-гонщика;

навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; навыками самоорганизации и самообразования; навыками планирования многолетней подготовки в велосипедном спорте; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32).

Тема 5. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки.

Семинарское занятие – 2 часа.

Понятие «спортивный отбор». Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки. Возрастные закономерности развития организма в подготовке юных велосипедистов-гонщиков. Генетическая предрасположенность к занятиям велосипедным спортом.

Литература: 19,15,12,17,29,22,23,18,32.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: возрастных закономерности развития организма в подготовке юных велосипедистов-гонщиков;

умений: использования средств и методов спортивной тренировки при построении многолетнего тренировочного процесса; осуществлять контроль за функциональным состоянием организма велосипедиста-гонщика;

навыков: методами определения морфо-функциональных и других показателей, а также их изменением при занятиях физической культурой и спортом; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте; комплексом методик по определению функционального состояния организма велосипедиста-гонщика;

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32)

Тема 6. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте

Лекция – 4 часа.

Характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте. Документы оперативного, текущего и перспективного планирования. Планирование спортивной тренировки в многолетних циклах. Перспективное планирование тренировки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Практическое занятие – 4 часа.

Овладение основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки. Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.

Литература: 1,5,27,28,20,24,31.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте; методику разработки документов планирования и программы конкретных занятий в велосипедном спорте;

умений: рационально организовать собственную деятельность, использовать в своей деятельности профессиональную лексику; разрабатывать документы планирования, программы конкретных занятий в велосипедном спорте;

навыков: навыками планирования многолетней подготовки в велосипедном спорте; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32).

Тема 7. Планирование тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации

Лекция – 2 часа.

Преимущественная направленность тренировки этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физиче-

ская подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.

Практические занятия - 2 часа.

Планирование нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации и на весь 5-летний период подготовки.

Литература: 5,27,28,24,26,31,32.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте; методику разработки документов планирования и программы конкретных занятий в велосипедном спорте;

умений: использовать в своей деятельности профессиональную лексику; разрабатывать документы планирования, программы конкретных занятий в велосипедном спорте; осуществлять контроль за функциональным состоянием организма велосипедиста-гонщика;

навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; планирования многолетней подготовки в велосипедном спорте; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32).

Тема 8. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту

Семинарское занятие – 2 часа.

Основные требования к личности тренера. Приоритетные направления профессиональной деятельности тренера по велосипедному спорту в процессе формирования нравственно совершенного спортсмена высокого класса. Специфика работы тренера по велосипедному спорту. Дополнительные трудности тренерской деятельности в естественных природных условиях. Потребность тренера в тесном сотрудничестве и взаимодействии со спортсменом, спортивным врачом, массажистом, специалистами по научному и техническому обеспечению, работниками других сфер обеспечения подготовки. Постоянное самообразование – одна из основных форм повышения квалификации тренера. Индивидуальные и коллективные формы самообразования.

Литература: 5,27,31,13,28,24,11.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: возрастных закономерности развития организма в подготовке юных велосипедистов-гонщиков;

умений: рационально организовать собственную деятельность, воспитывать у велосипедистов-гонщиков волевые качества, морально-этические нормы и принципы честной конкурентной борьбы;

навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; навыками самоорганизации и самообразования; технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32)

Тема 9. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки
Семинарское занятие – 2 часа.

Воспитание у велосипедистов-гонщиков таких социально значимых нравственных норм, как дисциплинированность, честность, критическое отношение к себе, стремление к самосовершенствованию, патриотизм, гуманизм; соблюдение спортсменом норм нравственности по отношению к себе, тренеру, специалистам, обеспечивающим подготовку. Развитие личности велосипедиста-гонщика и роль коллектива, в котором он тренируется. Мотивация спортивной деятельности. Роль личности тренера.

Литература: 1,5,27,28,30,24.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: приёмы общения тренера при работе с коллективом обучающихся
умений: использовать в своей деятельности профессиональную лексику; воспитывать у велосипедистов-гонщиков волевые качества, морально-этические нормы и принципы честной конкурентной борьбы;

навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; навыками самоорганизации и самообразования;

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32)

Тема 10. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом
Семинарское занятия – 2 часа.

Основные причины возникновения травм. Меры их предупреждения. Регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности. Качественная подготовка мест занятий. Качественная подготовка велосипедного инвентаря, своевременное устранение неисправностей.

Литература: 25,26.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: специфики содержания спортивной подготовки в велосипедном спорте;

умений: осуществлять контроль за функциональным состоянием организма велосипедиста-гонщика; выявлять актуальные вопросы в профессиональной деятельности;

навыков: коммуникации в профессиональной деятельности; методами оказания первой доврачебной помощи в случае травматизма при проведении учебно-тренировочного занятия.

Формирование – общекультурных (ОК-6,7,8), общепрофессиональных (ОПК-1,3,4,5,7) и профессиональных компетентностей (ПК-8,10,11,12,13,28,32).

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание работы	Кол-во часов	Форма контроля
1	Ознакомиться с деятельностью спортивных школ, организацией и содержанием работы в различных группах	2	индивидуальный или групповой опрос
2	Выполнение практических заданий по разработке планов на тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, период многолетней подготовки или олимпийский цикл, тренировочных планы для велосипедистов-гонщиков, занимающихся на этапах начальной и углубленной специализации	8	выполнение практических и контрольных заданий, групповая дискуссия
3	Составление плана конспекта по темам: 1.Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту. 2.Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки велосипедистов. 3.Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом.	4	выступление на практических занятиях, групповая дискуссия
4	Подготовить аннотированный список статей из газет и журналов на тему: Состояние и перспективы развития подготовки спортивных резервов в РФ	2	Выступление на занятии, групповая дискуссия
5	Написание реферата	4	выступление на практических занятиях
6	Подготовка к тестированию и зачёту, работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине	8	выступление на практических занятиях, зачёт
	ИТОГО	28	

Литература:

1. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013. – 226 с.

2. Единая всероссийская спортивная классификация 2011-2013гг. (летние виды спорта): справочник / сост. В.Н. Павлов и др.// Минспорттуризм России. – М., 2011. – 196с.
3. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. – Москва: Физическая культура, 2005. – 160 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340с.
5. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера // Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 494с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
7. Архипов Е.М. Велосипедные гонки по шоссе / Е.М. Архипов, А.В Седов – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 168 с.
8. Архипов Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В Седов – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
9. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник /И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 304 с.
- 10.Бахвалов В.А. Велосипедные гонки преследования и групповые гонки / В.А. Бахвалов, А.А. Красников. – Москва: Физкультура и спорт, 1961. – 145 с.
- 11.Бахвалов В.А. Гонки на треке. Записки тренера / В.А. Бахвалов. – Тула: Приокское книжное издательство, 1979. – 224с.
- 12.Бахвалов В.А. Психологическая подготовка велогонщика / В.А. Бахвалов, А.Н. Романин. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 13.Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – С.35 – 40.
- 14.Боген М.М. О принципе единства общей и специальной подготовки в спортивной тренировке и его реализация для воспитания специальной выносливости на этапе высшего спортивного мастерства / М.М. Боген, Г.М. Ибрагимов, С.А. Сорокин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С 82-103.
- 15.Вершинин В.Г. Начальное обучение велосипедному спорту. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / В.Г. Вершинин. – М.: Физическая культура, 1966. – 192 с.
- 16.Ердаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А. капитонов, В.В. Михайлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
- 17.Зима А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: учебное пособие / А.Г. Зима. – Алма-Ата: КГИФК, 1988. – 104 с.

18. Кошкарёв Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов): учебное пособие / Л.Т. Кошкарёв; ВЛГАФКС. - Великие Луки, 2014.- 207 с.
19. Крылатых Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1982 – 192с.
20. Кузнецов А.А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А.А. Кузнецов // ТПФК. – 2006, № 10. – С. 34-35.
21. Леонтьев А.А. Подбор велосипеда и правильная посадка велосипедиста: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 15 с.
22. Леонтьев А.А. Спортивная тренировка велосипедистов в условиях среднегорья: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 16 с.
23. Мильнер Е.Г. Медико-биологические основы массовой физической культуры: Учебное пособие / Е.Г. Мильнер. – Смоленск: СГИФК, 1990. – 75 с.
24. Минаков С.М. Велосипедный спорт / С.М. Минаков, Н.Н. Власова . - Москва: Физкультура и спорт, 1964. – 200 с.
25. Первая медицинская помощь. Полный медицинский справочник (дополненный).-М.: Эксмо, 2013.-848 с.
26. Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343с.
27. Стромов А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке: учебно-методическое пособие / А.П. Стромов. – Омск: СибГУФК, 2008. – 100 с.
28. Таламанов А.А. Основы тренировки юношей и juniоров в спринтерской гонке на треке. – М.: Советский спорт, 1991. – 40 с.
29. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорта, 1991. – 224 с.
30. Шелешнев Л.М. Раздумья тренера / Л.М. Шелешнев . – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
31. Шукаев В.П. Методика обучения в велосипедном спорте / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 72с.
32. Шукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пос. для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179 с.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Этапы формирования компетенций

Компетенции	Перечень дисциплин и практик с указанием семестра, на которых формируется данная компетенция
ОК-6	менеджмент физической культуры - 7 сем; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем; подготовка спортивных резервов в избранном виде спорта - 8 сем; футбол - 5 сем; баскетбол - 4 сем; основы методики спортивных игр - 4 сем; волейбол - 2 сем; подвижные игры - 2 сем; основы научно-методической деятельности - 5 сем.; педагогика физической культуры - 7 сем; психология - 5 сем; футбол - 5 сем; легкая атлетика - 2,3 сем.; этика - 2 сем; основы православной культуры - 2 сем; подвижные игры - 2 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; возрастная психология - 7 сем; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодежи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; общие вопросы теории и практики стрелкового спорта – 4 сем; наркомания и спорт – 8 сем. организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта - 6 сем.
ОК-7	химия-1 сем; введение в специальность - 2 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; возрастная психология - 7 сем; плавание - 4 сем; ; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; педагогика - 3 сем; футбол - 5 сем; подготовка спортивных резервов в избранном виде спорта - 8 сем; психология - 5 сем; подвижные игры - 2 сем; теория и методика физической культуры - 4-6 сем; лыжный спорт - 2 сем; педагогика физической культуры - 7 сем; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодежи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; спортивные сооружения – 2 сем ;основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; общие вопросы теории и практики стрелкового спорта – 4 сем; наркомания и спорт – 8 сем.
ОК-8	химия-1 сем; биология - 1-2 сем; анатомия - 1-2 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; педагогика - 3 сем; футбол - 5 сем; подготовка спортивных резервов в избранном виде спорта - 8 сем; подвижные игры - 2 сем; теория и методика физической культуры - 4-6 сем; педагогика физической культуры - 7 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избран-

	ном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; спортивные сооружения – 2 сем; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; общие вопросы теории и практики стрелкового спорта – 4 сем; анатомия двигательных действий - 4 сем; гимнастика -1,2 сем;
ОПК-1	теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; физиология человека – 4-6 сем; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; безопасность жизнедеятельности – 3 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; актуальные проблемы международного спортивного и олимпийского движения – 3 сем.; деловой этикет – 3 сем; политология – 3 сем; деловая переписка – 2 сем; психология физической культуры - 7 сем; культура речи и деловое общение – 2 сем; этика – 2 сем; основы православной культуры – 2 сем; подвижные игры - 2 сем; теория и методика физической культуры - 4-6 сем;
ОПК-3	теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; теория и методика физической культуры - 4-6 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта – 1-8 сем; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем;
ОПК-4	социология - 7 сем; социология физической культуры и спорта - 8 сем; история - 1 сем; философия - 3 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; возрастная психология - 7 сем; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; педагогика - 3 сем; психология - 5 сем; подвижные игры - 2 сем; теория и методика физической культуры - 4-6 сем; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; общие вопросы теории и практики стрелкового спорта – 4 сем; наркомания и спорт – 8 сем; организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта - 6 сем; экономика 6 сем; история физической культуры – 2 сем; педагогика физической культуры - 7 сем; гимнастика -1,2 сем; введение в специальность - 2 сем; основы научно-методической деятельности - 5 сем.; основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта – 7 сем;
ОПК-5	химия – 1 сем; теория и методика избранного вида спорта - 1-8

	сем.; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; подвижные игры – 2 сем; основы научно-методической деятельности - 5 сем.; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; деловой этикет – 3 сем; политология – 3 сем; деловая переписка – 2 сем; культура речи и деловое общение – 2 сем; этика – 2 сем; основы православной культуры – 2 сем; подвижные игры - 2 сем; спортивные сооружения – 2 сем; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; гимнастика – 1-2 сем;
ОПК-7	гимнастика – 1-2 сем; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; подвижные игры – 2 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; деловой этикет – 3 сем; политология – 3 сем; деловая переписка – 2 сем; культура речи и деловое общение – 2 сем; этика – 2 сем; основы православной культуры – 2 сем; подвижные игры - 2 сем; спортивные сооружения – 2 сем; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; спортивная медицина – 5-6 сем;
ПК-8	гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности – 6 сем; теория и методика физической культуры - 4-6 сем; лыжный спорт – 2 сем; основы методики спортивных игр – 4 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; футбол – 5 сем; введение в специальность – 2 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.; анатомия двигательных действий – 1 сем; спортивные сооружения – 2 сем;
ПК-10	теория и методика физической культуры - 4-6 сем; общие вопросы теории и практики стрелкового спорта – 4 сем; основы теории и методики стрелкового спорта – 4 сем; физиология человека 1-3 сем; подвижные игры - 2 сем; футбол - 5 сем; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; уличный баскетбол – 4 сем.;
ПК-11	теория и методика физической культуры - 4-6 сем; биохимия – 4 сем; подвижные игры - 2 сем; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; футбол - 5 сем; уличный баскетбол

	– 4 сем.; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем;
ПК-12	основы самообороны-7 сем; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; футбол - 5 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем;
ПК-13	теория и методика физической культуры - 4-6 сем; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; футбол - 5 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; основы методики спортивных игр – 4 сем; плавание – 4 сем;
ПК-28	теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; подготовка спортивных резервов в избранном виде спорта - 8 сем; подвижные игры - 2 сем; безопасность жизнедеятельности - 3 сем; основы научно-методической деятельности - 5 сем.; преподавание избранного вида спорта в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта - 8 сем; введение в специальность – 2 сем;
ПК-32	история – 1 сем; теория и методика избранного вида спорта - 1-8 сем.; совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта - 1-8 сем.; волейбол - 2 сем; баскетбол - 4 сем; подвижные игры - 2 сем; философия – 3 сем; анатомия – 1-2 сем; биомеханика – 6 сем; история физической культуры – 2 сем; педагогика физической культуры – 8 сем; правовые основы профессиональной деятельности – 7 сем; психология физической культуры – 7 сем; психология – 5 сем; педагогика – 3 сем; культурология - 1 сем; социология -7 сем; социология физической культуры и спорта – 8 сем; возрастная психология – 7 сем; основы самообороны – 7 сем; анатомия двигательных действий – 1 сем;

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<i>ОК-6 Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	организацию работы в коллективе, состоящем из людей различных культурных, этнических, конфессиональных различий	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	работать в коллективе, состоящем из людей различных культурных, этнических, конфессиональных различий	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками коммуникации в профессиональной деятельности	групповая дискуссия, зачет
<i>ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	основы самоорганизации и самообразования	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	рационально организовать собственную деятельность, использовать в своей деятельности профессиональную лексику	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	владеть навыками самоорганизации и самообразования	групповая дискуссия, зачет
<i>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	особенностей профессиональной деятельности в различных видах велосипедного спорта, организационные основы сферы физической культуры и спорта	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	применять на практике знания в области профессиональной деятельности в различных видах велосипедного спорта	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	способами совершенствования профессиональных знаний и умений в различных видах велосипедного спорта	групповая дискуссия, зачет
<i>ОПК-1 Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с</i>		

<i>учетом пола и возраста</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	возрастные закономерности развития организма в подготовке юных велосипедистов-гонщиков	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические показатели при спортивных занятиях и их влияние на организм человека с учетом пола и возраста	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	методами определения морфо-функциональных и других показателей, а также их изменением при занятиях физической культурой и спортом	групповая дискуссия, зачет
<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>	специфику содержания спортивной подготовки в велосипедном спорте	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	планировать и проводить тренировочных занятий в велосипедном спорте	выполнения практических и контрольных заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками планирования многолетней подготовки в велосипедном спорте	групповая дискуссия, зачет
<i>ОПК-4 Способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</i>		
<i>Пороговы уровень Знания (знать)</i>	принципы и методы воспитания социально-личностных качеств	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	различать социально-личностные качества личности	выполнения практических заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками воспитания социально-личностных качеств	зачет
<i>ОПК-5 Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	основы физического развития и функционального состояния организма, техники двигательных действий в велосипедном спорте	индивидуальный или групповой опрос

<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	оценивать способности и функциональное состояние спортсмена, технику выполнения двигательных действий в велосипедном спорте	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками оценки функциональное состояние спортсмена, техники выполнения двигательных действий в велосипедном спорте	групповая дискуссия, зачет
<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 Знания (знать)</i>	требования безопасности при проведении занятий, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	методически правильно построить учебно-тренировочное занятие с лицами различного пола и возраста, с соблюдением требований безопасности	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	методами оказания первой доврачебной помощи в случае травматизма при проведении учебно-тренировочного занятия	групповая дискуссия, зачет
<i>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</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	особенности построения спортивной тренировки в велосипедном спорте	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	использования средств и методов спортивной тренировки при построении многолетнего тренировочного процесса	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	технологией построения тренировочного процесса в велосипедном спорте	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-9 Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i>		
<i>Пороговый уровень</i>	морально-этические нормы и принципы честной спортивной конку-	индивидуальный или групповой опрос

<i>Знания (знать)</i>	ренции, методы формирования мотивации к занятиям велосипедным спортом	
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	воспитывать у велосипедистов-гонщиков волевые качества, морально-этические нормы и принципы честной конкурентной борьбы	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками формирования волевых качеств, социально-значимых норм, мотивации у обучающихся к занятиям велосипедным спортом	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-10 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 уровень Знания (знать)</i>	модельные характеристики физических качеств и функциональных систем спортсменов различной квалификации и методов их определения	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	использовать в практике работы современные методы определения уровня развития физических качеств	выполнения практических и контрольных заданий, реферат
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	методами по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при отборе и спортивной ориентации велосипедистов	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-11 Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	методику разработки документов планирования и программы конкретных занятий в велосипедном спорте	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	разрабатывать документы планирования, программы конкретных занятий в велосипедном спорте	выполнения практических и контрольных заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	технологией планирования и разработки программ конкретных занятий в велосипедном спорте	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-12 Способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать</i>		

<i>восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма	выполнения практических и контрольных заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками профилактики травматизма при проведении занятий	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-13 Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	методики определения функционального состояния велосипедиста, включая педагогический контроль	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	осуществлять контроль за функциональным состоянием организма велосипедиста-гонщика	выполнения практических и контрольных заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	комплексом методик по определению функционального состояния организма велосипедиста-гонщика	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-28 способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	способов выявления актуальных вопросов в профессиональной деятельности	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	выявлять актуальные вопросы в профессиональной деятельности	выполнения практических и контрольных заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	навыками эффективного решения возникающих вопросов в профессиональной деятельности	групповая дискуссия, зачет
<i>ПК-32 Способностью использовать приёмы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	приёмы общения тренера при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	индивидуальный или групповой опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	применять приёмы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	выполнения практических и контрольных заданий
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	приёмами общения, индивидуального подхода в профессиональной деятельности	групповая дискуссия, зачет

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Применяемые формы текущего контроля: индивидуальный или групповой устный опрос; оценка выполнения практических заданий, рефератов; проведение лабораторных работ; контроль самостоятельной работы студентов в письменной или устной форме.

Рейтинговая система оценки знаний студента

Оценка преподавателем итогов учебной деятельности студента по изучению дисциплины в течение семестра.

<i>Вид работы</i>	<i>Баллы</i>
<i>Посещение практических занятий</i>	<i>12 баллов (12 практических)</i>
<i>Посещение лекций</i>	<i>8 баллов (8 лекций)</i>
<i>Практические задания, рефераты</i>	<i>(контрольная неделя) 15 баллов</i>
<i>Выполнение плана самостоятельной работы</i>	<i>65 баллов</i>
<i>Итого:</i>	<i>100 баллов</i>

Студент допускается к зачёту если сумма набранных баллов составляет не менее 60. Студент получает зачёт если сумма набранных баллов равна или превышает 85.

Промежуточный контроль осуществляется в форме выполнения практических заданий, написания реферата .

Итоговый контроль осуществляется в форме зачёта.

7.3.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки велосипедистов.
2. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.
3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса велосипедиста-гонщика.
4. Особенности построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.
5. Причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.
6. Система многолетней подготовки юных велосипедистов-гонщиков в УОР.
7. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки велосипедистов.

8. Биологические особенности женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц.
9. Федеральный центр подготовки спортивного резерва.
10. Этапы многолетней подготовки велосипедистов в спортивных школах.

7.3.3. Вопросы к зачету

1. Виды организаций, осуществляющих подготовку спортивных резервов, их особенности, структура.
2. Возрастные закономерности развития организма в подготовке юных велосипедистов-гонщиков.
3. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.
4. Генетическая предрасположенность к занятиям велосипедным спортом.
5. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
6. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.
7. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса велосипедиста-гонщика.
8. Морфологические особенности организма юных велосипедистов.
9. Наиболее благоприятные возрастные периоды для воспитания физических качеств.
10. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
11. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте.
12. Особенности построения тренировочного процесса в велосипедном спорте.
13. Показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
14. Причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.
15. Психологические особенности организма юных велосипедистов.
16. Система многолетней подготовки юных велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.
17. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки велосипедистов.
18. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц.
19. Функциональные особенности организма юных велосипедистов.
20. Этапы многолетней подготовки велосипедистов в спортивных школах.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013. – 226 с.
2. Единая всероссийская спортивная классификация 2011-2013гг. (летние виды спорта): справочник / сост. В.Н. Павлов и др.// Минспорттуризм России. – М., 2011. – 196с.
3. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. – Москва: Физическая культура, 2005. – 160 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340с.
5. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера // Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 494с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

Дополнительная литература

7. Архипов Е.М. Велосипедные гонки по шоссе / Е.М. Архипов, А.В Седов – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 168 с.
8. Архипов Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В Седов – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
9. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник /И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 304 с.
- 10.Бахвалов В.А. Велосипедные гонки преследования и групповые гонки / В.А. Бахвалов, А.А. Красников. – Москва: Физкультура и спорт, 1961. – 145 с.
- 11.Бахвалов В.А. Гонки на треке. Записки тренера / В.А. Бахвалов. – Тула: Приокское книжное издательство, 1979. – 224с.
- 12.Бахвалов В.А. Психологическая подготовка велогонщика / В.А. Бахвалов, А.Н. Романин. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 13.Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – С.35 – 40.
- 14.Боген М.М. О принципе единства общей и специальной подготовки в спортивной тренировке и его реализация для воспитания специаольной выносливости на этапе высшего спортивного мастерства / М.М. Боген, Г.М. Ибрагимов, С.А. Сорокин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С 82-103.

- 15.Вершинин В.Г. Начальное обучение велосипедному спорту. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / В.Г. Вершинин. – М.: Физическая культура, 1966. – 192 с.
- 16.Ердаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
- 17.Зима А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: учебное пособие / А.Г. Зима. – Алма-Ата: КГИФК, 1988. – 104 с.
- 18.Кошкарев Л.Т. Спортивная метрология: учебное пособие / Л.Т. Кошкарев; ВЛГАФКС. - Великие Луки, 2014.-207 с.
- 19.Крылатых Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1982 – 192с.
- 20.Кузнецов А.А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А.А. Кузнецов // ТПФК. – 2006, № 10. – С. 34-35.
- 21.Леонтьев А.А. Подбор велосипеда и правильная посадка велосипедиста: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 15 с.
- 22.Леонтьев А.А. Спортивная тренировка велосипедистов в условиях среднегорья: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 16 с.
- 23.Мильнер Е.Г. Медико-биологические основы массовой физической культуры: Учебное пособие / Е.Г. Мильнер. – Смоленск:СГИФК, 1990. – 75 с.
- 24.Минаков С.М. Велосипедный спорт / С.М. Минаков, Н.Н. Власова . - Москва: Физкультура и спорт, 1964. – 200 с.
- 25.Первая медицинская помощь. Полный медицинский справочник (дополненный).-М.: Эксмо, 2013.-848 с.
- 26.Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343с.
- 27.Стромов А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке: учебно-методическое пособие / А.П. Стромов. – Омск: СибГУФК, 2008. – 100 с.
- 28.Таламанов А.А. Основы тренировки юношей и juniоров в спринтерской гонке на треке. – М.: Советский спорт, 1991. – 40 с.
- 29.Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорта, 1991. – 224 с.
- 30.Шелешнев Л.М. Раздумья тренера / Л.М. Шелешнев . – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
- 31.Шукаев В.П. Методика обучения в велосипедном спорте / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 72с.
- 32.Шукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пос. для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека.
2. <http://www.http://www.nlr.ru:8101/> – Российская Национальная библиотека.
3. <http://www.eLIBRARY.ru/> – Научная электронная библиотека

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины рекомендуются воспользоваться списком обязательной и дополнительной литературы, интернет-источниками, учебными видеофильмами.

Работа с источниками (списком обязательной и дополнительной литературы, интернет-источниками). Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Методические рекомендации при разработке примерных тренировочных занятий. При разработке примерных тренировочных занятий (тренировочные планы на микроцикл, мезоцикл, макроцикл, период многолетней подготовки или олимпийский цикл, тренировочных планы для велосипедистов-гонщиков, занимающихся на этапах начальной и углубленной специализации) необходимо, в зависимости от этапов подготовки, определить задачи и направленность тренировки, учитывать уровень физической и технической подготовки велосипедистов, провести тщательный анализ предшествующего

этапа тренировки (сильные и слабые стороны подготовки велосипедиста, установить, какие разделы плана остались невыполненными, выяснить, выполнены ли намеченные темпы и показатели роста физической подготовленности и спортивного мастерства, проанализировать данные врачебного контроля), подобрать необходимые средства и методы тренировки.

Конспектирование отдельных тем дисциплины. Конспект – краткая запись содержания прочитанного. Принципы составления конспекта: 1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания. 2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа на полях записываются собственные выводы, ссылки на другие материалы, темы и проблемы для дальнейшей разработки вопроса. 3. В центральной части конспекта записывается краткое изложение содержания текста. Оно должно содержать цитаты из прочитанного текста. 4. Необходимо сохранять структуру конспектируемого источника, т. е. его композицию, последовательность изложения, тематические разделы. 5. Следует пронумеровать страницы конспекта и составить в этой же тетради перечень записанных конспектов.

Методические рекомендации для написания реферата. Реферат (от лат. *referre* – докладывать, сообщать) – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Структура реферата: титульный лист, оглавление (план, содержание в котором указаны названия всех разделов реферата и номера страниц), введение (объем введения составляет 1,5-2 страницы), основная часть (содержит одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов, предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе, в тексте обязательны ссылки на первоисточники, если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод), заключение (содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении), приложение (графики, таблицы, расчеты), библиография (список литературы, указывается реально использованная для написания реферата литература, составляется согласно правилам библиографического описания).

Методические рекомендации по составлению аннотированного списка статей. Аннотация (от лат. *annotatio* – замечание) – краткая характеристика статьи, книги и т. д. с точки зрения ее назначения, содержания, формы и других особенностей. Цель аннотации – ответить на вопрос, о чем говорится в статье, т. е. дать общее представление о статье. Структура аннотации: 1. Ав-

тор, название, выходные данные (библиографическое описание). 2. Тема статьи (книги). Указывается общая тема источника. При этом используются следующие выражения: Статья (книга, монография и т. п.) посвящена ... (теме, вопросу, проблеме) ... 3. Проблематика. Перечисляется круг вопросов или проблем, которые затрагиваются в тексте. Используются следующие выражения: В статье (книге) анализируются (освещаются, описываются, разбираются, раскрываются, рассматриваются) следующие проблемы: дается анализ (характеристика, описание); приводятся результаты; излагается теория (история, методика, проблема, вопрос); исследуется вопрос о (проблема, процесс, зависимость, свойства) и т.д. 4. Адресат. Отмечается, для кого предназначается текст. Используются следующие выражения: предназначена для специалистов в области ...; Статья представляет интерес для ... (широкого круга читателей) и т. п.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории, аудио и видеотехника для проведения отдельных видов занятий, тренажерные спортивные залы. Велосипеды шоссейные, кроссовые. Набор инструментов для ремонта велосипеда. Трасса для проведения соревнований по ВМХ и маунтинбайку в паре «Реадовка», шоссейные трассы, велотрек, площадка для велотриала.

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ООП
по направлению подготовки 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент

М.В. Воскресенский