

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

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

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к зачету и экзамену по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для студентов 1 курса дневной и заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» на 2024/2025 учебный год

Рассмотрены на заседании кафедры  
велосипедного, конькобежного и конного  
спорта 25.06.2024 протокол № 13

Минск 2024

## Контрольные вопросы

к экзамену по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов 1 курса дневной формы получения образования на 2024/2025 учебный год

1. Велосипедный спорт в России, СССР, БССР, суверенной Беларуси.
2. Велосипедный спорт в системе физического воспитания.
3. Виды спортивной подготовки в велосипедном спорте.
4. Достижения белорусских велосипедистов на международных соревнованиях.
5. Значение и место велосипедного спорта как вида спорта в жизни общества, в системе физического воспитания.
6. Изобретение велосипеда.
7. История изобретения и основные этапы эволюции велосипеда.
8. Классификация велодромов.
9. Классификация видов велосипедного спорта.
10. Ловкость и методика её направленного развития у велосипедистов.
11. Лучшие тренеры Беларуси в велосипедном спорте.
12. Международные велосипедные организации.
13. Методика обучения технике езды на велосипеде.
14. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте.
15. Организация велосипедного спорта в Беларуси.
16. Организация и проведения соревнований по велосипедному спорту.
17. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.
18. Основные положения методики обучения в велосипедном спорте.
19. Основные принципы спортивной тренировки в велосипедном спорте.
20. Основные физические качества в велосипедном спорте.
21. Основные характеристики физических нагрузок.
22. Основные этапы развития велосипедного спорта в Беларуси.
23. Основы методики развития быстроты в велосипедном спорте.
24. Основы методики развития выносливости в велосипедном спорте.
25. Основы методики развития гибкости в велосипедном спорте.
26. Основы методики развития круговой тренировки в велосипедном спорте.
27. Основы методики развития морально-волевых качеств в велосипедном спорте.
28. Основы методики развития силы в велосипедном спорте.
29. Основы психологической подготовки в велосипедном спорте.
30. Основы тактической подготовки в велосипедном спорте.
31. Основы тактической подготовки в велосипедном спорте.
32. Основы технической подготовки в велосипедном спорте.
33. Первые и значимые велосипедные соревнования в мире.

34. Перечень основных качеств необходимых для работы тренером по велосипедному спорту.
35. Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
36. Правила проведения УТЗ на шоссе.
37. Принципы обучения в велосипедном спорте.
38. Принципы средства и методы обучения технике велосипедного спорта.
39. Развитие скоростно-силовых качеств у велосипедистов.
40. Специальные спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом.
41. Средства обучения в велосипедном спорте.
42. Средства спортивной тренировки в велосипедном спорте.
43. Структура и организация работы БФВС.
44. Техника посадки в велосипедном спорте.
45. Типы интервалов отдыха в велосипедном спорте.
46. Травматизм в велосипедном спорте.
47. Требования к личности велосипедиста.
48. Участие и достижение советских и белорусских велосипедистов в международных соревнованиях.
49. Формы тренировочных занятий по велосипедному спорту.
50. Характеристика нагрузки и параметров в велосипедном спорте.
51. Характеристика соревнований в велосипедном спорте БМХ и МТБ.
52. Характеристика соревнований в велосипедном спорте на треке.
53. Характеристика соревнований в велосипедном спорте на шоссе.
54. Характеристика соревнований в велосипедном спорте по велокроссу.
55. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на МТБ.
56. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на треке.
57. Характеристика тактики велосипедного спорта в гонках на шоссе.
58. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте.
59. Характеристика физических нагрузок в велосипедном спорте.
60. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

### Контрольные вопросы

к зачету по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)» для студентов 1 курса дневной и заочной формы получения образования на 2024/2025 учебный год

1. Велосипедный спорт в России, СССР, БССР, суверенной Беларуси.
2. Велосипедный спорт в системе физического воспитания.
3. Достижения белорусских велосипедистов на международных соревнованиях.
4. Значение и место велосипедного спорта как вида спорта в жизни общества, в системе физического воспитания.
5. Изобретение велосипеда.
6. История изобретения и основные этапы эволюции велосипеда.
7. Классификация велодромов.
8. Классификация видов велосипедного спорта.
9. Лучшие тренеры Беларуси в велосипедном спорте.
10. Международные велосипедные организации.
11. Методика обучения технике езды на велосипеде.
12. Обеспечение безопасности в велосипедном спорте.
13. Организация велосипедного спорта в Беларуси.
14. Организация и проведения соревнований по велосипедному спорту.
15. Первые и значимые велосипедные соревнования в мире.
16. Структура и организация работы БФВС.
17. Техника посадки в велосипедном спорте.
18. Характеристика соревнований в велосипедном спорте БМХ и МТБ.
19. Характеристика соревнований в велосипедном спорте на треке.
20. Характеристика соревнований в велосипедном спорте на шоссе.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, отличающихся степенью самостоятельности её выполнения:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– самостоятельная работа (СР), организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

УСР включает:

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

Основными формами УСР являются:

- 1) изучение специальной литературы;
- 2) написание тематических докладов, рефератов и т. д.;
- 3) выполнение практических заданий;
- 4) работа в библиотеке.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

Выполнение практического задания:

1. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию быстроты велосипедиста.
2. Составление комплекса упражнений, способствующих воспитанию силы велосипедиста.
3. Составление комплекса упражнений, направленных на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках на шоссе.
4. Составление комплекса упражнений, направленных на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках на треке.
5. Составление комплекса упражнений, направленных на обучение (совершенствование) техники велосипедного спорта в гонках по кроссу (по заданию преподавателя).
6. Практическое задание по техническому самосовершенствованию в езде на шоссе.
7. Практическое задание по техническому самосовершенствованию в езде на треке.
8. Практическое задание по техническому самосовершенствованию в езде по кроссу.

9. Составление примерного плана непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям по велосипедному спорту в гонках на шоссе.

10. Составление комплекса упражнений (графически), направленных на обучение (совершенствование) групповым тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя).

11. Оформление протокола спортивного соревнования по велосипедному спорту.

12. Составление положения о спортивных соревнованиях по велосипедному спорту.

13. Технология обслуживания спортивного шоссейного велосипеда.

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

М-1. «Общие основы теории велосипедного спорта». Тестовые задания для оценки знаний студентов по общей организации и проведению спортивных соревнований по велосипедному спорту

М-11. «Физкультурно-спортивные сооружения для занятий велосипедным спортом и материально-техническое обеспечение велосипедного спорта.

Тестовые задания для оценки знаний студентов по материально-техническому обеспечению велосипедистов и технологии обслуживания велосипедов.

М-13. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях на учебно-тренировочном этапе.

Тестовые задания для оценки знаний студентов по комплексному контролю и нормативным требованиям для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Средства и методы обучения технике велосипедного спорта.
2. Планирование тренировочной нагрузки велосипедиста в подготовительном периоде.
3. Планирование тренировочной нагрузки велосипедиста в соревновательном периоде.
4. Построение микроциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
5. Построение мезоциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
6. Построение макроциклов в спортивной подготовке велосипедиста.
7. Педагогические и физиологические последствия применения допинга в велосипедном спорте.
8. Биомеханические особенности соревновательной деятельности велосипедиста.
9. Физиологические особенности соревновательной деятельности велосипедиста.
10. Средства восстановления работоспособности велосипедиста.

11. Средства повышения спортивной работоспособности велосипедиста.
  12. Оздоровительное значение велосипедного спорта.
  13. Методы и средства спортивного контроля за техникой выполнения соревновательных действий велосипедиста.
  14. Методика тактической подготовки велосипедиста.
  15. Методика психологической подготовки велосипедиста.
  16. Методика технической подготовки велосипедиста.
  17. Методика физической подготовки велосипедиста.
  18. Анализ спортивной подготовки национальных команд республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке.
  19. Использование велотренажеров и специальных тренажеров для воспитания физических качеств велосипедиста.
  20. Методика спортивного отбора юных велосипедиста.
  21. Воспитание специальных физических качеств велосипедиста .
  22. Организация и методика проведение велопоходов.
- Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Отметка	Критерии
1	10 (десять) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</p> <p>точное использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;</p> <p>полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой</p>

		<p>учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других учебных дисциплин;</p> <p>творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
2	9 (девять) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>точное использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
3	8 (восемь) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля (методами комплексного анализа, техникой информационных</p>

		<p>технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
4	7 (семь) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>самостоятельная работа на практических, семинарских, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

5	6 (шесть) баллов, зачтено	<p>достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку;</p> <p>активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
6	5 (пять) баллов, зачтено	<p>достаточные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку;</p>

		самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
7	4 (четыре) балла, зачтено	<p>достаточный объем знаний в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им оценку;</p> <p>работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий</p>
8	3 (три) балла, не зачтено	<p>недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;</p> <p>слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины, модуля;</p> <p>пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий</p>

9	2 (два) балла, не зачтено	фрагментарные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, модуля, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
10	1 (один) балл, не зачтено	отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущей аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы: опрос, тестовые задания управляемой самостоятельной работы, практические задания.

Для промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы: зачет по учебной дисциплине; экзамен по учебной дисциплине.