

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. О.19.04  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 4**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	5	Итого
Форма контроля	Экзамен	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	68	68
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа		
Самостоятельная работа	76	76
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н., доцент Пиянзин А.Н.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование профессиональных компетенций у студентов, а также целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры через особенности таких видов спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к вариативной части блока Б1 (Дисциплины, модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – биомеханика, теория и методика физической культуры и спорта, физиология, анатомия, педагогика и психология.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – физическая культура, базовые виды двигательной деятельности, технологии физкультурно-спортивной деятельности.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; <b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; <b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	<b>Знать:</b> правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Уметь:</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; <b>Владеть:</b> Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет	<b>Знать:</b> требования

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> <b>(49.03.01</b> <b>«Физическая культура»)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> <b>(49.03.01</b> <b>«Физическая культура»)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p><b>Уметь:</b> Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p><b>Владеть:</b> техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p>
<p>Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК -3)</p>	<p>ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p>	<p><b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p><b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p><b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта</p>
	<p>ОПК-3.2.</p> <p>Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p>	<p><b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p><b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p><b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>
	<p>ОПК-3.3.</p>	<p><b>Знать:</b> дидактику и методику</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>	<p>организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине)</p> <p><b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>
<p>Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)</p>	<p>ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и виды за типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p><b>Знать:</b> технологию проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов). Нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки. Методы спортивной тренировки, методики проведения тренировочных мероприятий по общефизической и специальной подготовке</p> <p><b>Уметь:</b> планировать проведение тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Организовать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня.</p> <p><b>Владеть:</b> технологией проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Техникой</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		безопасности по общефизической подготовки
	<b>ОПК-4.2</b> Обосновывает участие спортсменов в избранном виде спорта знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований	<b>Знать:</b> правила судейства, проведения соревнований по базовым видам спорта и избранного вида спорта, правила присуждения разрядов и званий <b>Уметь:</b> проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта <b>Владеть:</b> навыками судейства и организации соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта
	<b>ОПК - 4.3.</b> Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки	<b>Знать:</b> методы и методики объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта <b>Уметь:</b> применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач <b>Владеть:</b> методами, осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки
Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	<b>ОПК-6.1.</b> Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Знать:</b> методологию формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Историю физической культуры и идеи олимпизма, социально-возрастные особенности целевых групп, приоритетные направления Стратегии развития физической культуры и спорта. <b>Уметь:</b> формировать условия для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. способностью организовывать оздоровительную и спортивно-массовую работу в образовательной организации</p>
	<p><b>ОПК-6.2.</b> Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p><b>Знать:</b> основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики правила судейства</p> <p><b>Уметь:</b> теоретические и методические основы, необходимые для реализации образовательного процесса</p> <p><b>Владеть:</b> основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире</p>
	<p><b>ОПК-6.3.</b> Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации</p>	<p><b>Знать:</b> технологии физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Уметь:</b> применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни;</p> <p>осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой</p> <p><b>Владеть:</b> навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности; навыками осуществления контроля за организмом;</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		навыками соблюдения личной гигиены.



#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр.1	Техническое обслуживание велосипеда, проверка навесного оборудования и типы велосипедов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.2	Правила дорожного движения велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.3	Методика обучения правильной технике езды на велосипеде. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте	5	2		-	
Модуль 1	Пр.4	Методика совершенствования тренировочной деятельности в велосипедном спорте (средства и методы тренировки, принципы и закономерности спортивной тренировки)	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.5	Методика обучения технике езды на поворотах в велосипедном спорте. Структура соревновательной деятельности велосипедного спорта	5	2		-	
Модуль 1	Пр.6	Методика обучения элементам техники в велосипедном спорте (общая характеристика, силы сопротивления)	5	2		-	

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Пр.7	Практическая взаимосвязь техники и тактики в велосипедном спорте	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.8	Методика обучения техническим действиям в велосипедном спорте	5	2		-	
Модуль 1	Пр.9	Методика обучения тактическим действиям в велосипедном спорте	5	2		-	
Модуль 1	Пр.10	Методика обучения технико-тактическим действиям в олимпийских видах гонок на шоссе	5	2		-	
Модуль 1	Пр.11	Методика обучения технико-тактическим действиям в олимпийских видах гонок на треке	5	2		-	
Модуль 1	Пр.12	Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.13	Методика развития основных двигательных качеств велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.14	Методика совершенствование основных двигательных качеств велосипедистов	5	2		-	
Модуль 1	Пр.15	Общая физическая подготовка велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Пр.16	Специальная физическая подготовка велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.17	Методика совершенствования волевых качеств и специальная психическая подготовка велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.18	Контроль функциональной подготовленности велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.19	Периодизация спортивной тренировки в велосипедном спорте (планирование и контроль)	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.20	Методика построения тренировочных занятий (малые циклы тренировки, средние циклы тренировки)	5	2		-	
Модуль 1	Пр.21	Методика построения тренировочных занятий (тренировка в подготовительном периоде, в соревновательном периоде)	5	2		-	
Модуль 1	Пр.22	Методика подготовки велосипедистов на различных этапах спортивного совершенствования	5	2		-	
Модуль 1	Пр.23	Методика построения этапа непосредственной подготовки велосипедистов к главным соревнованиям	5	2		-	

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Пр.24	Система соревнований и ее влияние на планирование подготовки велосипедистов	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.25	Подготовка юных велосипедистов (этапы отбора, организация отбора в ДЮСШ)	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.25	Методика построения тренировочного процесса в ДЮСШ в велосипедном спорте	5	2	5	-	Конспект урока
Модуль 1	Пр.27	Материально-техническое и научно-методическое обеспечение подготовки (современные велосипеды и экипировка)	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.28	Организационно-методические рекомендации к построению этапа предварительной подготовки (6-9 лет) (спортивно-оздоровительные группы 1-4 года обучения)	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.29	Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной спортивной подготовки (9-12 лет) (группы начальной подготовки 1-3 года обучения)	5	2	5	-	Доклад с презентацией

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Пр.30	Организационно-методические рекомендации к построению этапа углубленной спортивной подготовки (12-16 лет) (учебно-тренировочные группы 1-4 года обучения)	5	2	5	-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.31	Организационно-методические рекомендации к построению этапа спортивного совершенствования в избранном виде велосипедного спорта (16-19 лет) (группы спортивного совершенствования 1-3 года обучения)	5	2		-	
Модуль 1	Пр.32	Организационно-методические рекомендации к построению этапа высших спортивных достижений (19-23 года) (группы высшего спортивного мастерства 1-4 года обучения)	5	2		-	
Модуль 1	Пр.33	Врачебный и педагогический контроль в велосипедном спорте. Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях в велосипедном спорте	5	2		-	
Модуль 1	Пр.34	Методика обучения учебно-тренировочному занятию по конкретным задачам велоспорта	5	2		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Самостоятельная работа СР)	Реферат и доклад по предложенной теме	5	74	5	-	
Модуль 1	Бонусные баллы (ББ)	За участие или судейство в соревнованиях в избранном виде спорта			5	-	
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	5	2	100	-	
<b>Итого:</b>				<b>180</b>	<b>100</b>		

#### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## **5. Образовательные технологии**

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия;
- семинар «круглый стол».

Методы обучения: беседа, дискуссия, доклад малых групп.

г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;
- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6	вопросу к экзамену № 1-27
5	УК-7	доклад и презентация
5	ОПК-3	план-конспект урока по велосипедному спорту
5	ОПК-4	положение о соревновании по велосипедному спорту
5	ОПК-6	доклад и презентация

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад с презентацией

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Виды велосипедного спорта
2	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте
3	Техника и тактика соревновательной деятельности в велосипедном спорте
4	Структура соревновательной деятельности в велосипедном спорте
5	Характеристика технико-тактических действий в олимпийских видах гонок на шоссе
6	Характеристика технико-тактических действий в олимпийских видах гонок на треке
7	Многолетняя подготовка велосипедистов высокого класса
8	Проблемы и пути оптимизации построения многолетней подготовки велосипедистов
9	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки в велосипедном спорте
10	Физическая подготовка велосипедистов высокого класса
11	Контроль функциональной подготовленности велосипедистов
12	Психическая подготовка велосипедистов. Основные качества, определяющие уровень моральной и психической подготовки велосипедистов
13	Построение тренировочных занятий в велосипедном спорте
14	Планирование и проведение соревнований в велосипедном спорте
15	Тренировка в подготовительном периоде в велосипедном спорте
16	Тренировка в соревновательном периоде в велосипедном спорте
17	Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в велосипедном спорте
18	Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте
19	Современные велосипеды и экипировка в велосипедном спорте



№ п/п	Темы
20	Научно-методическое обеспечение подготовки в велосипедном спорте
21	Эталоны соревновательной деятельности и подготовленности в велосипедном спорте

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 7-10 стр.

### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### **7.2.2. План-конспект подготовительной части учебно-тренировочного занятия по велоспорту**

*(наименование оценочного средства)*

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект учебно-тренировочного занятия по велоспорту

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

При проведении студентом урока учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
  - знание терминологии;
  - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
  - правильность выбора места для показа упражнения;
  - зеркальный показ;
  - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
  - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего урок (до 8 баллов):

- практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
  - умение держаться перед строем;
  - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
  - умение управлять действиями учащихся.
4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
- местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
  - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения урока в соответствии конспекту (до 10 баллов):
- распределение времени урока;
  - дозировка упражнений.
7. Новизна и творчество на уроке (до 10 баллов):
- включение оригинальных упражнений;
  - использование инвентаря на уроке.
8. Достижение цели и задач урока (до 10 баллов):
- соответствие упражнений урока;
  - адекватность методов организации учащихся при решении задач урока.
- Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

☐ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

☐ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

☐ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

☐ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

#### **7.2.3. Тестирование**

*(наименование оценочного средства)*

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 5

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Дайте определение понятий «тактика велосипедного спорта», «тактическая

	подготовка велосипедиста», «тактический прием (элемент)»
2.	Приведите примеры постановки стратегических задач перед гонщиком, командой в конкретных соревнованиях.
3.	В чем заключается особенность информационного обмена между соперниками в ходе соревнований по различным дисциплинам велосипедного спорта.
4.	Как классифицируется тактика по характеру взаимодействия гонщиков и степени их активности в ходе соревнований.
5.	Какими факторами определяется эффективность распределения усилий гонщика на дистанции индивидуальной гонки по шоссе на время.
6.	Используя протоколы соревнований, проанализируйте динамику прохождения дистанции индивидуальной гонки по шоссе на время у различных гонщиков.
7.	Назовите основные элементы тактики групповых гонок на шоссе.
8.	Какие варианты группового и индивидуального блокирования применяются в условиях соревновательной деятельности в групповых гонках по шоссе.
9.	Как реализуется тактика отрыва с учетом условий соревновательной борьбы в групповых гонках по шоссе.
10.	В чем проявляются особенности командного взаимодействия гонщиков на финише в групповых гонках на шоссе.
11.	В чем заключаются особенности выработки технико-тактического плана ведения гонки по пересеченной местности.
12.	Чем определяется тактика старта и преодоления стартового участка трассы в гонках по пересеченной местности.
13.	В каких условиях соревновательной деятельности тактика лидирования в гонках по пересеченной местности может быть предпочтительна для гонщика.
14.	Дайте определение понятия «посадка велосипедиста». Назовите особенности анатомо-антропометрических аспектов посадки велосипедиста и характеристики видов посадки: низкая, средняя и высокая.
15.	Дайте определение понятия «техника педалирования». Назовите особенности биодинамических основ педалирования и механического аспекта процесса педалирования.
16.	Дайте определение понятия «техника велосипедного спорта» и «техническая подготовка велосипедиста»
17.	Дайте характеристику основных элементов техники езды в шоссейных гонках.
18.	Дайте характеристику основных элементов техники езды в гонках ВМХ.
19.	Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
20.	Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.
21.	Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на велосипеде.
22.	Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
23.	Требования к обеспечению безопасности занимающихся.
24.	Последовательность начального обучения технике передвижения на велосипеде.
25.	Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
26.	Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту.

27.	Методика коррекции содержания занятий на велосипеде при неблагоприятных погодных условиях.
-----	--

### 7.3.2 Проведение урока по велосипедному спорту

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

При проведении студентом урока учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
  - знание терминологии;
  - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
  - правильность выбора места для показа упражнения;
  - зеркальный показ;
  - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
  - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего урок (до 8 баллов):
  - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
  - умение держаться перед строем;
  - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
  - умение управлять действиями учащихся.
4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
  - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
  - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения урока в соответствии конспекту (до 10 баллов):
  - распределение времени урока;
  - дозировка упражнений.
7. Новизна и творчество на уроке (до 10 баллов):
  - включение оригинальных упражнений;
  - использование инвентаря на уроке.
8. Достижение цели и задач урока (до 10 баллов):
  - соответствие упражнений урока;
  - адекватность методов организации учащихся при решении задач урока.

Критерии баллов:

- 60-70 баллов – «отлично»;
- 50-59 баллов – «хорошо»;
- 40-49 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

### 7.3.3. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	Экзамен	«отлично»	<p>Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (велоспорт)», отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития велоспорта, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.</p>
5		«хорошо»	<p>Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (велоспорт)», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа</p>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными о велоспорте и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
5		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии велоспорта.
5		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (велоспорт)», допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Тестирование:

Экзамен

- 80-100 баллов – «отлично»;
- 60-79 баллов – «хорошо»;
- 40-59 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Махов С. Ю.	Специальная физическая подготовка в велотуризме [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / С. Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел: МАБИБ, 2014. - 49 с.	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
2	С.В. Быченков	Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.	учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	В.П. Губа	Губа В.П. Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	научно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2.	Фискалов В. Д.	Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В. Д.	научно-методическое пособие	2010	ЭБС «IPRbooks»

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-2462-8.			



### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

<https://e.lanbook.com/book/122280>

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON [Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002–. – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.

№ п/ п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	(выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	