

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

Б1. В.06  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Велоспорт**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)

Адаптивный спорт и лечебная физическая культура

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	3	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	48	48
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	48,35	48,35
Самостоятельная работа	60	60
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</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

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.**

УТВЕРЖДЕНО

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

---

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Базовые виды двигательной деятельности», «Спортивно-оздоровительный мониторинг», «Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-4. Способен организовывать, стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе; готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов	ПК-4.1 Анализирует мотивы поведения, образовательные потребности и запросы детей и родителей (законных представителей) для организации эффективного привлечения и удержания обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	Знать: - мотивы поведения обучающихся разного возраста; - образовательные потребности и запросы детей и родителей в сфере дополнительного образования; - способы выявления и анализа мотивов и потребностей (анкетирование, беседа, наблюдение); - возрастные и индивидуальные особенности мотивационной сферы. Уметь: - выявлять и анализировать мотивы поведения, образовательные

детей и их родителей (законных представителей)		<p>потребности и запросы детей и родителей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать полученные данные при организации привлечения на программу и построении занятий.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами диагностики мотивов и образовательных потребностей;</li> <li>- навыками интерпретации результатов диагностики для корректировки образовательного процесса.</li> </ul>
	ПК-4.2 Готовит и представляет информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы при проведении мероприятий по привлечению обучающихся	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к содержанию и оформлению информационных материалов о дополнительной общеобразовательной программе;</li> <li>- формы и виды информационных материалов (буклеты, презентации, видеоролики, посты в соцсетях, объявления);</li> <li>- способы представления информации для разных целевых аудиторий (дети, родители);</li> <li>- площадки и форматы презентации программы (дни открытых дверей, ярмарки кружков, родительские собрания, онлайн-мероприятия).</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать информационные материалы о возможностях и содержании программы;</li> <li>- адаптировать материалы для разных аудиторий (дети,</li> </ul>

		<p>родители);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представлять программу на мероприятиях по привлечению обучающихся.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки информационных материалов различного формата;</li> <li>- приемами публичной презентации дополнительной общеобразовательной программы.</li> </ul>
	<p>ПК-4.3 Организует, стимулирует и мотивирует обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и приемы организации деятельности обучающихся на занятии;</li> <li>- способы стимулирования познавательной активности и мотивации;</li> <li>- приемы организации продуктивного общения и взаимодействия в группе;</li> <li>- технологии создания ситуации успеха, поддержки и вовлеченности;</li> <li>- особенности мотивации в дополнительном образовании (добровольность, интерес, выбор).</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать индивидуальную, парную и групповую работу на занятии;</li> <li>- применять методы стимулирования и мотивации с учетом возраста и потребностей обучающихся;</li> <li>- создавать условия для позитивной коммуникации в детском коллективе;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать интерес к программе на протяжении всего курса обучения.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами организации деятельности и общения на учебных занятиях;</li> <li>- методами мотивации и стимулирования обучающихся;</li> <li>- навыками создания психологически комфортной и развивающей образовательной среды.</li> </ul>
ПК-8. Способен обеспечивать безопасность при проведении практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе	ПК-8.1 Анализирует факторы риска и потенциальные опасности при проведении практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативно-правовые акты в области безопасности физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы риска травматизма и возникновения аварийных ситуаций;</li> <li>- требования к местам проведения занятий, оборудованию и инвентарю;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к спортивным объектам;</li> <li>- противопоказания и ограничения к физическим нагрузкам на спортивно-оздоровительном этапе.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять потенциально опасные факторы до начала и во время занятий;</li> <li>- оценивать готовность мест занятий, инвентаря и оборудования;</li> <li>- учитывать индивидуальные особенности</li> </ul>

		<p>занимающихся при оценке рисков.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами анализа условий проведения занятий на предмет безопасности;</li> <li>- навыками оценки рисков травматизма на спортивно-оздоровительном этапе.</li> </ul>
	<p>ПК-8.2 Применяет меры профилактики травматизма и обеспечения безопасности в процессе проведения практических занятий и тренировок</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- методы организации групповых занятий с учетом безопасности;</li> <li>- требования к дозированию нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе;</li> <li>- признаки утомления, переутомления, предпатологических состояний;</li> <li>- алгоритмы действий при ухудшении самочувствия занимающихся;</li> <li>- способы профилактики спортивного травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить инструктаж по технике безопасности перед занятиями;</li> <li>- обеспечивать страховку при выполнении упражнений;</li> <li>- контролировать соблюдение правил безопасности занимающимися;</li> <li>- своевременно корректировать нагрузку при появлении признаков переутомления.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами обеспечения безопасности на</li> </ul>

		<p>практических занятиях и тренировках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техниками страховки и само страховки;</li> <li>- навыками организации безопасной образовательно-тренировочной среды.</li> </ul>
	<p>ПК-8.3 Действует в соответствии с алгоритмами оказания первой помощи и реагирования при несчастных случаях на занятиях</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки неотложных состояний (травмы, тепловой удар, остановка дыхания, потеря сознания и др.);</li> <li>- алгоритмы оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;</li> <li>- порядок вызова экстренных служб;</li> <li>- правила эвакуации занимающихся при аварийных ситуациях;</li> <li>- документальное оформление несчастных случаев.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать состояние пострадавшего и определять необходимость первой помощи;</li> <li>- оказывать первую помощь при типичных спортивных травмах (ушибы, растяжения, вывихи, переломы);</li> <li>- действовать при судорогах, тепловом ударе, обмороке, остановке дыхания;</li> <li>- фиксировать и сообщать о несчастном случае.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях;</li> <li>- алгоритмами действий в аварийных и экстренных ситуациях на занятиях.</li> </ul>





#### 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	Ср.1	ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	5	20	20		Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.1	Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.	5	8			конспект
Модуль 1	Пр.2	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	5	8			конспект
Модуль 1	Пр.3	Пределные тренировочные нагрузки	5	8			
Модуль 1	Ср.2	ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5	20	20		Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.4	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт	5	8	20		
Модуль 1	Ср.3	ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ	5	20			конспект
Модуль 1	Пр.5	Рекомендации по проведению тренировочных занятий по велоспорту, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	5	8	20		
Модуль 1	Пр.6	МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА	5	8	20		

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Контроль	Теоретические занятия по основам безопасности при езде на велосипеде, оказание первой медицинской помощи	5	35,65			конспект
Модуль 1	ПА	Разминка. ОФП. Оказание первой помощи. Общее понятие о спортивных травмах. Езда на велосипеде.	5	0,35			
<b>Итого:</b>				<b>144</b>	<b>100</b>		

#### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

## 5. Образовательные технологии

1. Педагогическая (способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни);
2. Тренерская (способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции);
3. личностно-ориентированные.
4. организационно-управленческая;
5. технологии дифференцированного обучения.
6. коммуникативные.
7. технологии поэтапного формирования умений и навыков.
8. технология традиционного обучения развития.
9. традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.
10. практическое занятие. Методы: наглядные, практические.
11. технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют, анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.
12. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
13. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
14. освоение основ техники по виду спорта велоспорт;

## 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
3	ПК-4, ПК-8	Вопросы к экзамену № 1-50
3	ПК-4, ПК-8	Дискуссия. Правила безопасности на занятиях по велоспорту. Правила движения по улицам и дорогам.
3	ПК-4, ПК-8	Модуль 1. Велоспорт. Выполнение нормативов. Езда на велосипеде.
3	ПК-4, ПК-8	Письменные работы, доклад, презентация.

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

### 7.2.1. Письменные работы, доклад (наименование оценочного средства)

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

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Специфика соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах велосипедного спорта, особенности организации и проведения этих состязаний
2	Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту.
3	Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям на треке: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда
4	Состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по велосипедному спорту
5	Специфика организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту, деятельность различных служб
6	Характеристика новых видов велосипедного спорта, входящих в программу Олимпийских игр
7	Методика подведения итогов многодневных велосипедных гонок и проводимых в один день
8	Примерный комплект одежды для тренировочно-соревновательной деятельности велосипедиста в различных природно-климатических условиях и по разновидностям дисциплин в велосипедном спорте.
9	Виды велосипедного спорта
10	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте
11	Техника и тактика соревновательной деятельности в велосипедном спорте
12	Структура соревновательной деятельности в велосипедном спорте
13	Характеристика технико-тактических действий в олимпийских видах гонок на шоссе
14	Характеристика технико-тактических действий в олимпийских видах гонок на треке
15	Многолетняя подготовка велосипедистов высокого класса
16	Проблемы и пути оптимизации построения многолетней подготовки велосипедистов
17	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки в велосипедном спорте
18	Физическая подготовка велосипедистов высокого класса
19	Контроль функциональной подготовленности велосипедистов
20	Психическая подготовка велосипедистов. Основные качества, определяющие уровень моральной и психической подготовки велосипедистов
21	Построение тренировочных занятий в велосипедном спорте
22	Планирование и проведение соревнований в велосипедном спорте
23	Тренировка в подготовительном периоде в велосипедном спорте
24	Тренировка в соревновательном периоде в велосипедном спорте
25	Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в велосипедном спорте
26	Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте
27	Современные велосипеды и экипировка в велосипедном спорте
28	Научно-методическое обеспечение подготовки в велосипедном спорте
29	Эталоны соревновательной деятельности и подготовленности в велосипедном спорте

№ п/п	Темы
30	Врачебный и педагогический контроль в велосипедном спорте. Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях в велосипедном спорте

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

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 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. \_\_\_\_\_ Дискуссия** (наименование оценочного средства)

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

Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

#### **Перечень дискуссионных тем:**

1. Итоги летних Олимпийских игр и чемпионатов мира по велосипедному спорту, сильнейшие в мире державы современности, развивающие велосипедный спорт.
2. Сильнейшие русские велосипедисты и их участие в международных соревнованиях.
3. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту.
4. Требования к подготовке протоколов старта и результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.
5. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям на треке: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.
6. Оборудование велосипедной базы как простейшего спортивного сооружения для велосипедистов.
7. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в велосипедном спорте.
8. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте.

### Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, речь грамотная, собственная точка зрения хорошо аргументирована, студент отвечает на дополнительные вопросы;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, представлена собственная точка зрения;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, представлена собственная точка зрения, но студент не отвечает на дополнительные вопросы;

**оценка «неудовлетворительно»** студент не владеет теорией, не может объяснить свою точку зрения.

## 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 3

№ 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.
28.	Велоспорт как компонент
29.	Зарождение и основные периоды велоспорта
30.	Влияние занятий велоспортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека
31.	Гигиенические и велоспорта
32.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом
33.	Основы безопасности занятий велоспортом
34.	Техническое обслуживание велосипедов
35.	Организация и судейство соревнований по велоспорту
36.	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велоспорте
37.	Средства и методы подготовки велосипедиста
38.	Нагрузка и тренировочный эффект
39.	Физическая подготовка велосипедиста
40.	Техническая подготовка велосипедиста
41.	Тактическая подготовка велосипедиста
42.	Психологическая подготовка велосипедиста
43.	Соревновательная подготовка велосипедиста
44.	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности
45.	Основы построения системы подготовки велосипедиста
46.	Физическая подготовка велосипедистов высокого класса
47.	Контроль функциональной подготовленности велосипедистов
48.	Психическая подготовка велосипедистов. Основные качества, определяющие уровень моральной и психической подготовки велосипедистов
49.	Построение тренировочных занятий в велосипедном спорте
50.	Планирование и проведение соревнований в велосипедном спорте



### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
3	Экзамен	«отлично»	Учебный материал изучен глубоко, студент владеет материалом; имеет знания в рамках материала изучаемой дисциплины, использует научную терминологию дисциплины.
		«хорошо»	Учебный материал изучен частично, студент владеет материалом не в полном объёме; использует научную терминологию дисциплины.
		«удовлетворительно»	Студент имеет фрагментные знания в рамках материала изучаемой дисциплины, не использует научную терминологию дисциплины
		«неудовлетворительно»	Учебный материал не изучен, студент не владеет материалом

### 7.3.3. 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.

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-85 баллов – «отлично»;
- 84-70 баллов – «хорошо»;
- 69-55 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 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	научно-методическое	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>
		[Электронный ресурс]: учебник / В. Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-2462-8.	пособие		

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

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](https://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](https://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : [link.springer.com](https://link.springer.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
  - ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : [sciencedirect.com](https://sciencedirect.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
  - Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : [cambridge.org](https://cambridge.org). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
  - NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](https://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>  
– <https://dspace.tltsu.ru/>  
– <http://www.studentlibrary.ru/>  
– <https://new.znaniium.com/>  
– <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

### 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,

№ 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
		скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
5	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 (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.