

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Избранный вид спорта с методикой тренировки и
руководства соревновательной деятельностью
спортсменов (велоспорт)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Капитанова Татьяна Николаевна – преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК дисциплин профессионального цикла**

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Тихонова И.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	13
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО- СТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ВЕЛОСПОРТ)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ. 14 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, 3.1- 3.5

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5	использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности спортсменов; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий	историю избранного вида спорта (велоспорт), технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта (велоспорт); основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта (велоспорт) теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований

	<p>избранным видом спорта (велоспорт) с учетом их целей и задач, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов;</p> <p>использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в велоспорте, соблюдать технику безопасности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;</p> <p>проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;</p> <p>оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта (велоспорт) при проведении массовых соревнований.</p>	<p>в избранном виде спорта (велоспорт);</p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки избранном виде спорта (велоспорт);</p> <p>теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта (велоспорт);</p> <p>методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта (велоспорт);</p> <p>теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта (велоспорт);</p> <p>систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (велоспорт),</p> <p>методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта (велоспорт);</p> <p>виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</p>
--	--	---

		<p>разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта (велоспорт), особенности их эксплуатации;</p> <p>технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта (велоспорт), приемы, способы страховки и самостраховки (велоспорт);</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	248
в том числе:	
теоретическое обучение	114
практические занятия	128
Итоговая аттестация в форме экзамена	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
II курс		68	
Тема 1. Актуальные вопросы велоспорта.	Содержание материала: <i>Техника безопасности в велоспорте. Виды велоспорта. Сведения о развитии велоспорта в мире, стране, области, городе. Анализ выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня.</i>	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Тема 2 Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Гигиенические требования и профилактика травматизма при занятиях велоспортом.	Содержание материала: <i>Требования к велосипедному инвентарю и снаряжению. Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (велоспорт). Спортивная одежда и уход за ней. Гигиенические требования к местам занятий и снарядам. Страховка и самостраховка в процессе занятий различными видами велоспорта.</i>	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
	Практическое занятие: <i>«Подготовка велосипедов к занятиям велоспортом (BMX Race)».</i>	4	
	Практическое занятие: <i>«Подготовка велосипедов к занятиям велоспортом (Маунтинбайк)».</i>	2	
	Практическое занятие: <i>«Подготовка велосипедов к занятиям велоспортом (Шоссе)».</i>	2	
	Практическое занятие: <i>«Подготовка велотрека к соревнованиям по велоспорту (BMX Race)».</i> <i>«Подготовка стартового оборудования к соревнованиям по велоспорту (BMX Race)».</i>	4	

<p>Тема 3. Основы организации соревновательной деятельности, система соревнований в велоспорте (BMX Race).</p>	<p>Содержание материала: <i>Принципы организации соревновательной деятельности. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Правила соревнований по велоспорту (BMX Race). Планирование, проведение и судейство соревнований по велоспорту (BMX Race).</i></p>	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
	<p>Практическое занятие: <i>Привитие профессионально педагогических навыков. Оказание помощи в организации и проведении соревнований по велоспорту (BMX Race).</i></p>	10	
<p>Тема 4. Методика обучения в велосипедном спорте.</p>	<p>Содержание материала: <i>Предмет и задачи обучения. Особенности методики обучения двигательным умениям и навыкам в различных видах велоспорта. Структура процесса обучения двигательным действиям. Принципы и методы обучения в велоспорте.</i></p>	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3; ПК3.4; ПК 3.5
	<p>Практическое занятие: <i>«Совершенствование техники «вкатывания» и прохождения виражей в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности».</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие: <i>«Совершенствование техники старта и езды на заднем колесе в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности».</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие: <i>«Совершенствование техники прыжка в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности».</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие: <i>Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, равновесия, применяемых в подготовительном периоде подготовки велосипедистов</i></p>	2	

	Практическое занятие: <i>Развитие физических качеств с использованием специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений. Развитие физических качеств с использованием велотренажеров.</i>	2	
	Практическое занятие: <i>Развитие физических качеств с использованием тренажерного зала.</i>	2	
III курс		108	
Тема 5. Общие основы теории велоспорта	Содержание материала: <i>Гигиенические основы езды на велосипеде и гигиена спортсмена – велосипедиста. Особенности гигиены женщин – велосипедисток. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</i>	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 6. Основные требования к питанию велосипедистов.	Содержание материала: <i>Основные требования к питанию велосипедистов. Подбор продуктов в соответствии с характером спортивной деятельности. Витаминные препараты. Белковые препараты и спортивные напитки. Питьевой режим в процессе тренировок и соревнований</i>	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 7 Система спортивной тренировки в велосипедном спорте.	Содержание материала: <i>Цель, задачи и содержание спортивной тренировки. Основные принципы спортивной тренировки. Основные средства тренировки и методы их применения. Виды подготовки.</i>	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	Практическое занятие: <i>Проведение тренировочных занятий различными методами, с включением поддерживающих, восстанавливающих, развивающих нагрузок.</i>	26	
Тема 8 Планирование учебно-тренировочного процесса.	Содержание материала: <i>Принципы и методы планирования в спорте. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.</i>	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;

	<i>Система соревнований и ее влияние на планирование нагрузки.</i>		
	Практическое занятие: <i>Планирование подготовки в разные периоды учебно-тренировочного процесса.</i>	8	
Тема 9 Особенности методики тренировки женщин – велосипедисток.	Содержание материала: <i>Влияние занятий велосипедным спортом на организм девушек. Особенности построения тренировочного процесса велосипедисток.</i>	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 10 Организация и проведение учебно – тренировочных сборов.	Содержание материала: <i>Цель, задачи и руководство сборов. Виды сборов. Организация сборов и их финансирование. Тренерский состав и состав спортсменов на сборах. Сроки и место проведения. Учебный план сборов. Расписание занятий. Контроль, учет и отчетность.</i>	10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 11 Ремонт и уход за велосипедом.	Практическое занятие: <i>Обучение натяжке цепи, правке колес; устранение люфтов в рулевой и в колесных втулках; регулировка тормозной системы велосипеда, замена колодок; проверка педалей на износ.</i>	20	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5;
IV курс		66	
Тема 12 Совершенствование профессионально педагогических знаний, умений, навыков тренера.	Содержание материала: <i>Изучение принципов планирования в велоспорте с учетом уровня подготовленности занимающихся. Составление годовичного плана тренировки, месячных планов и по микроциклам. Изучение различных вариантов нагрузок велосипедистов с учетом этапа подготовки. Составление разнонаправленных микроциклов, распределение режимов отдыха, выбор средств восстановления.</i>	10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5;
	Практическое занятие:	10	

	<i>Проведение тренировочных занятий с использованием различных средств и методов тренировки. Сочетание при планировании различных нагрузок: поддерживающих, развивающих, восстановляющих.</i>		
Тема 13 Особенности методики тренировки велосипедистов в группах различной квалификации.	Содержание материала: <i>Формы организации подготовки велосипедистов в условиях СШ, СШОР, УОР. Их задачи. Комплектование сборных команд различного уровня (СШ, область, национальная).</i>	4	
	Практическое занятие: <i>Составление недельных микроциклов с учетом возраста, подготовленности. Проведение тренировочных занятий по составленным планам. Анализ составленной документации, своевременное внесение корректив на основании выполненных нагрузок. Составление календаря соревнований на предстоящий период тренировок. Составление графика тренировочных сборов, предварительных смет расходов.</i>	10	
Тема 14. Планирование соревновательной деятельности, разработка и выполнение зачетных нормативов.	Содержание материала: <i>Подготовка инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс. Оборудование стартовых и финишных городков при проведении соревнований. Формирование судейских бригад.</i>	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3; ПК3.4; ПК 3.5;
	Практическое занятие: <i>Выбор необходимого давления в шинах к конкретным погодным условиям. Проверка велосипедов и экипировки (шлем, защита, велоформа, вело-туфли). Участие в контрольных и календарных стартах в течение годового цикла тренировки.</i>	20	
		6	
	ВСЕГО	248	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины «требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- велосипедный инвентарь и экипировка велосипедиста (велосипед ВМХ, шоссейный велосипед, велосипед МТБ, велостанок, ваттбайк; велоштанцы, велоджерси, велошлем, велозащита, велотуфли, контактные педали);
- смазочные материалы для велосипеда;
- велосипедная база, велотрек ВМХ, стадион;
- специальный материал для покрытия велотрека ВМХ (гранитная крошка, тенесит, доломитовая крошка);
- технические средства для подготовки велотрека ВМХ (виброплита, лопата, грабли);
- тренажерный зал с набором спортивных снарядов для развития физических качеств;
- спортивный зал для развития скоростно – силовых, координационных качеств, общей и специальной выносливости;
- лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- каталог имеющейся научно-методической и учебной литературы по видам велоспорта;
- техническое помещение для подготовки и ремонта велосипедов;
- велохранилище, оборудованное для хранения велосипедов и экипировки;
- библиотека училища с электронными носителями информации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники литературы:

1. Велосипедный спорт теория и методика 1 курс, В.П. Шукаев, 2019 - 408 с.
2. Велосипедный спорт теория и методика 2 курс, В.П. Шукаев, 2020 - 449 с.
3. Организация, проведение и судейство соревнований по велосипедному спорту, В.П. Шукаев, 2021 - 409 с.
4. Велосипедный спорт теория и методика 3 курс, В.П. Шукаев, 2022 - 468 с.
5. Гоночные велосипеды, В.П. Любовицкий, 1989 - 318 с.
6. Основы тренерского мастерства: Учебн пособие, А.М. Якимов, 2015 – 175 с.
7. Библия велосипедиста, Джо Фрил, 2011 – 431 с.

8. Наука о велосипеде. Как взаимодействуют человек и велосипед, М. Гласкин, 2014 – 192 с.

Дополнительные источники литературы:

1. Брикс Г.С., История развития велосипедного спорта в Брянской области, Брянск, 2014 – 40 с.
2. И. Гуревич, А. Вишневецкий, Ю. Разин, Современный велосипед, Санкт - Петербург. 2009. – 299 с.
3. Г. Я. Соколов, Правила соревнований по велосипедному спорту ВМХ, Москва. 2012 – 32 с.
4. Г. Я. Соколов, Н.М. Татаркин, С.В. Лазарев, Подготовка спортсмена, Москва. 2011 – 50 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- терминологию избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)</p> <p>- технику профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта с методикой</p>	<p>- использование терминологии избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт) в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>

<p>тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт).</p>	<p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт).</p> <p>- описание особенностей организации, проведения соревнований и судейства по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)</p>	
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p>		
<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)</p>	<p>- выполнение двигательных действий по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт) с учетом требований к технике ;</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>тестирование;</p>
<p>использовать терминологию избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)</p>	<p>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p>	<p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
<p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в велоспорте;</p>	<p>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p>	
<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной</p>		

<p>деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p>	<p>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по избранному виду спорта с методикой</p>	
<p>проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт)</p>	<p>тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт);</p> <p>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (велоспорт).</p>	