

**УДК 796.61 (091)**  
**К-56**

«Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917)»: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов, слушателей обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», специализации «Теория и методика избранного вида спорта». Авторы: М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; РГУФКСиТ. – М., 2010. – 46с.

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов, слушателей «Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917)» составлены в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, одобрены Экспертно-методическим советом РГУФКСиТ, рекомендованы по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», специализации «Теория и методика избранного вида спорта».

**Составители:** Ковылин М.М., кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер России, тренер Высшей категории, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Мартынов Г.М., Заслуженный преподаватель РГУФКСиТ, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, тренер Высшей категории, Национальный комиссар Федерации велосипедного спорта России, Ветеран труда, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Рецензент:** Цыганков Э.С., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Рецензент:** Боген М.М., доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Рецензент:** Байковский Ю.В., кандидат психологических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Эволюция методики обучения езде на велосипеде.....</b>	<b>7</b>
1.1. Предварительная подготовка.....	9
1.2. Костюм для обучения езде на велосипеде.....	10
1.3. Обучение езде на высоком велосипеде.....	11
1.4. Обучение езде на низком велосипеде.....	12
1.5. Подгонка велосипеда, посадка велосипедиста.....	12
1.6. Обучение педалированию.....	15
1.7. Обучение езде на велосипеде с помощником.....	17
1.8. Самообучение.....	21
1.9. Обучение самокатному делу в русской армии.....	22
1.9.1. Особенности обучения езде на велосипеде женщин.....	23
1.9.2. Советы и указания начинающим велосипедистам.....	23
<b>Глава 2. Эволюция становления методики тренировки в велосипедном спорте.....</b>	<b>25</b>
2.1. О периодизации тренировки в велосипедном спорте.....	25
2.2. Подготовительная тренировка.....	32
2.3. О тренировке гонщиков.....	34
2.4. Режим дня, диета гонщиков.....	36
2.5. Рекомендации по тренировке велотуристов.....	38
2.6. Тренировка к шоссейным гонкам.....	40
2.7. Тренировка к трековым гонкам.....	41
<b>Вывод.....</b>	<b>43</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>44</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>45</b>