

УДК 796.61 796.015

**Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие. - М, ФОН, 2001. - 63 с.**

Автор: *Захаров А.А.* - кандидат педагогических наук, доцент, Российская государственная академия физической культуры

Рецензенты:

*Боген М.М.* - доктор педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры;

*Капитонов В.А.* - кандидат педагогических наук, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер СССР, Олимпийский комитет России

В учебном пособии рассматриваются различные варианты тактической подготовки велосипедиста в зависимости от вида гонки и места проведения, условий соревнования и т.д.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, а также специалистов по физической культуре и спорту.

**ISBN 5-89022-105-1**

© Издательство «Физкультура, образование и наука», 2001. © Захаров А.А., 2001.

## Введение

Учебное пособие «Тактическая подготовка велосипедиста» разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 022300 -«Физическая культура и спорт». Объем представленных в учебном пособии материалов полностью соответствует программе дисциплины специализации «Теория и методика велосипедного спорта» по теме «Тактическая подготовка».

При изложении учебного материала существенное внимание отводится подготовке будущего специалиста к деятельности в сфере велосипедного спорта высших достижений. Освоение учебного материала строится на основе сочетания аудиторных занятий (лекции и семинарские занятия) и самостоятельной работы студента. Существенное значение в процессе освоения учебного материала уделяется практическим занятиям. Для объективной оценки тактики соревновательной деятельности в ходе практических занятий рекомендуется применять видеоаппаратуру, регистрировать временные параметры прохождения соревновательных дистанций, проводить стенографирование структуры тактических действий в ходе гонок (заездов), анализировать протоколы соревнований по различным видам велосипедного спорта.

Освоение учебного материала по теме «Тактическая подготовка» предполагает, что студенты в процессе обучения непосредственно сами выполняют элементы тактики в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а так же в ходе практических занятий приобретают навыки обучения тактическим элементам спортсменов различной квалификации.

Итоговый контроль за уровнем усвоения материала по теме «Тактическая подготовка» предусмотрен в соответствии с учебным планом в форме курсового экзамена „ли зачета по дисциплине «Теория и методика велосипедного спорта».

## Глава 1. Основные понятия и требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста

**Тактика велосипедного спорта** - представляет собой соревновательные действия и формы целесообразного поведения велосипедиста в процессе соревнований, направленные на достижение цели соревновательной деятельности.

**Тактическая подготовка велосипедиста** - процесс обучения велосипедиста тактике соревновательной деятельности.

**Тактический прием (элемент)** - конкретный способ достижения цели соревновательной деятельности.

Тактика, как характеристика деятельности велосипедиста, занимает, как бы промежуточное положение между техникой двигательных действий и стратегией соревновательной деятельности. **Стратегия** выражает генеральное направление, наиболее общие пути достижения соревновательных целей. Стратегия определяет общую рациональную линию выбора тактики, которая воплощается посредством использования необходимого объема технических действий (приемов).

В современном велосипедном спорте высших достижений стратегия и тактика соревновательной борьбы приобрели особое значение. Это объясняется большим количеством гонщиков примерно равного уровня физической и технической подготовленности, претендующих на победу. В условиях обостренного соперничества очень часто решающее значение имеют правильно выбранные стратегия и тактика достижения соревновательных целей.

Тактика в велосипедном спорте в значительной степени определяется особенностями