

А
Утверждено на заседании кафедры
теории и методики велосипедного спорта
«19» мая 2011 года протокол №23/10-11

Рекомендовано к изданию
экспертно-методическим советом РГУФКСМиТ

«28» июня 2011 года протокол №5

Краткая аннотация

Велосипедный спорт – один из наиболее бурно развивающихся в мире видов спорта, самый популярный и массовый летний олимпийский вид в нашей стране. Необходимость введения курса «Теория и методика велосипедного спорта» обусловлена благоприятными естественными природно-климатическими условиями для занятий велосипедным спортом, простотой в овладении движениями велосипедиста, отсутствием необходимости в специальных дорогостоящих спортивных сооружениях предназначенных для занятий велосипедным спортом, экономической доступностью велосипедного инвентаря. Эти факторы в сочетании с наивысшим по сравнению с другими физкультурными средствами двигательной активности оздоровительным эффектом позволили велосипеду стать национальным средством укрепления здоровья россиян, включая инвалидов, практически на протяжении всей жизни – от 3-4 лет до 80-90-летнего возраста.

Учебный материал «Курс лекций» по теории и методике велосипедного спорта построен в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования цикла специальных дисциплин на основе учебного плана по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», специализации «Теория и методика избранного вида спорта».

Целью курса лекций является организация самостоятельной работы студентов по овладению теоретическим материалом учебной дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта».

Задачами курса лекций является раскрытие содержания учебной дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта», обеспечение студентов наиболее актуальной информацией по учебной дисциплине «Теория и методика велосипедного спорта», а также управление познавательной деятельностью студентов.

Курс лекций «Теория и методика велосипедного спорта» (раздел 2) составлен в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, одобрено Экспертно-методическим советом РГУФКСМиТ, рекомендовано для студентов РГУФКСМиТ по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», РГУФКСМиТ. – М., 2011. – с.77.

Авторы:

Ковылин М.М., Заслуженный тренер России, тренер Высшей категории, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Захаров А.А. Заслуженный работник физической культуры РФ, профессор, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой РГУФКСМиТ.

Максимова В.М. Заслуженный мастер спорта, профессор кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук.

Мартынов Г.М., Заслуженный преподаватель РГУФКСМиТ, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, тренер Высшей категории, Национальный комиссар Федерации велосипедного спорта России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Недоуцук Ю.И., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Казаков А.Ю., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Семенов С.В., преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСМиТ.

Рецензент: Попов О.И., доктор педагогических наук, профессор, 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 педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Оглавление

Введение	6
Раздел 2 Тактическая подготовка велосипедиста – гонщика	7
Лекция 1. Основные понятия и требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста	7
1. Основные понятия и требования к уровню тактической подготовленности велосипедистов	7
2. Тактика велосипедного спорта	8-12
3. Содержание тактической подготовки	13
4. Цель тактической подготовки	13
5. Задачи тактической подготовки велосипедиста	13-14
6. Тактические знания	14
7. Тактическое мышление	14-15
8. Методические приёмы становления спортивной тактики	15
9. Средства тактической подготовки	15-16
10. Форма спортивной борьбы в тактических решениях	16
<i>Контрольные вопросы</i>	17
Лекция 2. Тактика в гонках BMX	18
1. Характеристика деятельности спортсмена в BMX-racing	18-20
2. Техничко-тактические варианты старта в BMX-racing	21-25
3. Способы преодоления препятствий в BMX-racing.	25-30
4. Техничко-тактические особенности преодоления виражей в BMX-racing	30-31
<i>Контрольные вопросы</i>	32
Лекция 3. Тактика в гонках на шоссе и пересеченной местности	33
1. Тактика в индивидуальной гонке на время	33-35

2. Тактика в групповой гонке	35
3. Тактика старта	35
4. Тактика позиционной борьбы в группе	36
5. Пространственное блокирование	36-37
6. Сопровождение соперника «на колесе»	37
7. Темповое блокирование преследующего соперника	37-39
8. Тактика отрыва (создания дистанционного преимущества)	39-42
9. Тактика позиционной борьбы в отрыве	42-43
10. Тактика финиширования	43-46
11. Тактика в гонках по пересеченной местности	46-50

<i>Контрольные вопросы</i>	50
----------------------------	----

Лекция 4. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста	51
1. Совершенствования тактической подготовленности	51-56
2. Контроль тактической подготовленности	56
3. Объем тактики	56
4. Эффективность тактики	56
5. Экономичность тактики	57
<i>Контрольные вопросы</i>	57

Лекция 5. Тактика в гонках на треке	58
1. Тактика в гонке по очкам и парной гонке	58-62
2. Тактика в индивидуальной и командной гонках преследования	62-65
3. Тактика в спринтерской гонке и кейрине	66-73
4. Тактика в гонках на время (старт с места и с хода)	73-75
5. Гит 500 м, 1000 м с места	76
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>77</i>