

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 4) составлен в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, одобрен Экспертно-методическим советом РГУФКСМиТ, рекомендован для студентов РГУФКСМиТ по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», РГУФКСМиТ. – М., 2011. – с.72.

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.

Недоуцк 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.....	5
Раздел 4. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства.....	7
Лекция 1. Теоретические основы обучения двигательным действиям....	7
1.1. Основные положения теории Н.А. Бернштейна.....	7
1.2. Уровни построения движения.....	10
1.3. Основные трудности управления движениями.....	13
1.4. Формирование движений у детей и подростков.....	17
1.5. Формирование двигательного навыка.....	18
1.6. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий.....	22
1.7. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление.....	23
Контрольные вопросы.....	25
Лекция 2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся.....	26
2.1. Уникальность условий занятий велосипедным спортом в естественной природной среде.....	26
2.2. Требования к подготовке мест занятий на велосипеде в естественных природных условиях с учетом этапа обучения.....	28
2.3. Внешние факторы спортивного травматизма.....	28
Контрольные вопросы.....	31
Лекция 3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде..	31
3.1. Организация и формы проведения занятий.....	31
3.2. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде.....	32
3.3. Формы организации и проведения занятий.....	34
3.4. Структура тренировочного занятия.....	34
Контрольные вопросы.....	41
Лекция 4. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.....	41
4.1. Общие понятия о системе «велосипедист – велосипед».....	42
4.2. Устойчивость движения системы «велосипедист – велосипед»....	42
4.3. Сила трения качения.....	43
4.4. Система: "Спортсмен - велосипед - проезжая часть".....	46
4.5. Езда на подъемах.....	47
4.6. Езда на спусках.....	48
4.7. Прохождение поворотов.....	49
4.8. Преодоление препятствий.....	50

<i>Контрольные вопросы</i>	51
Лекция 5. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	51
5.1. Механические аспекты процесса педалирования.....	52
5.2. Биодинамические основы педалирования.....	54
5.3. Физическое и физиологическое понятие мощности.....	57
<i>Контрольные вопросы</i>	59
Рекомендуемая литература	60