

А  
Утверждено на заседании кафедры  
теории и методике 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 9) 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. 70 с.

**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.

*Недоцук 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

<b>Введение.....</b>	<b>5</b>
Лекция 1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте.....	6
1.1. Эволюция методики обучения езде на велосипеде.....	6
1.2. Эволюция становления методики тренировки в велосипедном спорте.....	8
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>22</b>
<b>Лекция 2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения...</b>	<b>23</b>
2.1. Курсовая работа как этап в подготовке выпускных квалификационных (дипломных) работ.....	23
2.2. Структура и краткая характеристика содержания составных частей курсовой работы.....	25
2.3. Общие требования к оформлению курсовой работы.....	29
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>31</b>
<b>Лекция 3. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта.....</b>	<b>31</b>
3.1. Историко-методологический анализ развития велосипедного спорта в России.....	32
3.2. Спортивный отбор и контроль в юношеском велосипедном спорте.....	33
3.3. Совершенствование физической подготовки юных велосипедистов.....	35
3.4. Совершенствование физической подготовки велосипедистов высокой квалификации.....	41
3.5. Совершенствование технической и тактической подготовки велосипедистов.....	55
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>57</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>58</b>