

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 3) 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.68.

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 3 Техническая подготовка велосипедиста – гонщика	7
Лекция 1. Техника посадки и педалирования	7-27
1. Теоретическая характеристика посадки	7-9
2. Анатомо-антропометрические аспекты посадки	9-16
3. Роль нижних конечностей в формировании посадки	16-23
4. Техника педалирования	23-24
5. Механический аспект процесса педалирования	24-27
<i>Контрольные вопросы</i>	27
Лекция 2. Техника езды в BMX-спорте.	28-48
1. Разновидности дисциплин в BMX – велоспорте	28-29
2. Характеристика BMX- racing как спортивной дисциплины	29-30
3. Структурные элементы BMX-велодромов	30-37
4. Структура двигательной деятельности в BMX- racing	38
5. Старт- базовый технический элемент BMX- racing	38-42
6. Преодоление препятствий	43-47
<i>Контрольные вопросы</i>	48
Лекция 3. Техника езды в шоссейных гонках.	49-58
1. Техника езды в шоссейных гонках	49
2. Езда по ровной местности	50
3. Езда за ведущим	50-51
4. Езда на подъемах	51-52
5. Езда на спусках	52
6. Прохождение поворотов	53-54
7. Преодоление препятствий	54-55

8. Рывок	55-56
9. Техника разворота для езды в обратном направлении	56
10.Бросок на линию финиша	56-57
11.Езда в группе	57
12.Индивидуальная гонка на время	57-58
<i>Контрольные вопросы</i>	58
Лекция 4. Техника езды по пересечённой местности.	59-61
1. Особенности передвижения по пересеченной местности.	59-61
<i>Контрольные вопросы</i>	61
Лекция 5. Техника езды на треке	62-68
1. Маневрирование по треку	62-63
2. Техника приема - "сюрпляс"	63-64
3. Езда на виражах	64-65
4. Рывок	66-67
5. Бросок на линию финиша	67
6. Финиширование	67
7. Остановка	68
<i>Контрольные вопросы.....</i>	68