

А
*Рекомендовано Московским государственным педагогическим
университетом в качестве учебно-методического пособия для студентов
высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101.65
«Физическая культура и спорт»*

А в т о р ы

М.М. Ковылин, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации
теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ, Заслуженный тренер
России, тренер высшей категории

Е.Н. Шупикова, канд. пед. наук, доцент кафедры велосипедного,
конькобежного и конного спорта БГУФК, судья высшей национальной
категории

Г.М. Мартынов, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации
теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ, Заслуженный тренер
России, тренер высшей категории

Р е ц е н з е н т ы:

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: Теренин А.В., Президент Федерации велосипедного спорта
города Москвы

Организация и судейство соревнований по маунтинбайку: М.М.
Ковылин; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Е.Н.
Шупикова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Г.М. Мартынов; Росс.
гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма – Москва: РГУФКСиТ,
2010.– 133 с.

Учебно-методическое пособие раскрывает положения организации и правил
проведения соревнований по маунтинбайку, также содержит спортивную
классификацию по велосипедному спорту. Тестовые задания представленные в
пособии разработаны по принципу программированной проверки знаний по всем
разделам данной дисциплины, что позволяет студенту оценить, на сколько полно
усвоен изучаемый материал, какие вопросы требуют более пристального внимания.

Издание предназначено для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт».

УДК 796.61
К 56

© Ковылин М.М., 2010
© Шупикова Е.Н., 2010
© Мартынов Г.М., 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА	8
§ 1. Типы гонок	8
§ 2. Возрастные категории и участие.....	8
§ 3. Календарь	10
§ 4. Технический делегат	11
§ 5. Маршалы	11
§ 6. Процедура соревнований	12
§ 7. Оборудование	14
§ 8. Сооружения	14
§ 9. Трасса.....	14
Глава 2. СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОСС-КАНТРИ	15
§ 10. Характеристики гонки	15
§ 11. Трасса	16
§ 12. Разметка трассы	16
§ 13. Зоны старта и финиша	18
§ 14. Питание. Диаграммы зоны питания/зоны технической помощи.....	19
§ 15. Оказание технической помощи	21
§ 16. Безопасность	22
§ 17. Процедура гонки	23
§ 18. Многодневные гонки	24
Глава 3. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СКОРОСТНОМУ СПУСКУ	26
§ 19. Организация соревнований	26
§ 20. Трасса	26
§ 21. Одежда и защитные принадлежности	27
§ 22. Маршалы	27
§ 23. Оказание первой помощи (минимальные требования)	28
§ 24. Тренировка	28
§ 25. Транспорт	28
Глава 4. ГОНКИ С ОДНОВРЕМЕННЫМ СТАРТОМ ЧЕТЫРЕХ УЧАСТНИКОВ (4X)	29
§ 26. Характер соревнования	29
§ 27. Организация соревнований	29
§ 28. Трасса	31
§ 29. Транспорт	32
СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПО МАУНТИНБАЙКУ	33

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ...	40
§ 30. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - типы гонок"	40
§ 31. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - возрастные категории и участие	42
§ 32. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила — календарь"	46
§ 33. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - технический делегат"	49
§ 34. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - маршалы"	50
§ 35. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - процедура соревнований"	51
§ 36. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила — оборудование"	55
§ 37. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - сооружения"	56
§ 38. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Общие правила - трасса"	57
§ 39. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри — характеристики гонки"	58
§ 40. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри - трасса"	65
§ 41. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри - разметка трассы"	66
§ 42. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри - зоны старта и финиша"	69
§ 43. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри — питание"	72
§ 44. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри - оказание технической помощи"	75
§ 45. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри — безопасность"	76
§ 46. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри - процедура гонки"	78
§ 47. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по кросс-кантри — многодневные гонки"	80
§ 48. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску — организация соревнований" ...	84
§ 49. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску — трасса"	85
§ 50. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску — одежда и защитные принадлежности"	87

§ 51. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску - маршалы"	88
§ 52. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску — оказание первой помощи"...	90
§ 53. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску - тренировка"	91
§ 54. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Соревнования по скоростному спуску - транспорт"	93
§ 55. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Гонки с одновременным стартом четырех участников (4X) — характер соревнования"	94
§ 56. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу " Гонки с одновременным стартом четырех участников (4X) — организация соревнований"	95
§ 57. Тестовые задания для оценки знаний студентов по разделу "Гонки с одновременным стартом четырех участников (4X) — трасса"	100
ПРИЛОЖЕНИЯ	102
§ 58. Инструкция по выполнению тестовых заданий	102
§ 59. Образец бланка ответов	103
§ 60. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила — типы гонок»	104
§ 61. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила - возрастные категории и участие».....	105
§ 62. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила - календарь».....	106
§ 63. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила — технический делегат»	107
§ 64. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила - маршалы»	108
§ 65. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила - процедура соревнований»	109
§ 66. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила - оборудование»	110
§ 67. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила - сооружения»	111
§ 68. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Общие правила — трасса»	112
§ 69. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - характеристики гонки».....	113
§ 70. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - трасса»	115
§ 71. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - разметка трассы».....	116

§ 72. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - зоны старта и финиша»	117
§ 73. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - питание».....	118
§ 74. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - оказание технической помощи».....	119
§ 75. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри - безопасность»	120
§ 76. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри – процедура гонки».....	121
§ 77. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по кросс-кантри – многодневные гонки».....	122
§ 78. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску – организация соревнований»	123
§ 79. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску - трасса».....	124
§ 80. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску – одежда и защитные принадлежности».....	125
§ 81. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску - маршалы».....	126
§ 82. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску - оказание первой помощи».....	127
§ 83. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску - тренировка».....	128
§ 84. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Соревнования по скоростному спуску - транспорт».....	129
§ 85. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Гонки с одновременным стартом четырех участников (4X) – характер соревнования».....	130
§ 86. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Гонки с одновременным стартом четырех участников (4X) – организация соревнований».....	131
§ 87. Ключ для проверки тестовых заданий по разделу «Гонки с одновременным стартом четырех участников (4X) - трасса».....	132
ЛИТЕРАТУРА	133

ВВЕДЕНИЕ

Содержание данного учебно-методического пособия основывается на правилах, разработанных Международным союзом велосипедного спорта (*UCI*) (версия от 2010 года).

Учебно-методическое пособие раскрывает положения организации и правил проведения соревнований по маунтинбайку (горному велосипеду), а также содержит спортивную классификацию по велосипедному спорту.

Тестовые задания представленные в пособии разработаны по принципу программированной проверки знаний по всем разделам данной дисциплины, что позволяет студенту оценить, на сколько полно усвоен изучаемый материал, какие вопросы требуют более пристального внимания.

Положения регламента переведены с французского и английского языка и являются основным нормативным актом в велосипедном спорте. В случае разночтения необходимо обращаться к оригиналу на французском языке.