

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Кафедра Теории и методики велосипедного, автомобильного и
мотоциклетного спорта

ЗАХАРОВ Андрей Анатольевич

ДЫШАКОВ Алексей Сергеевич

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Учебное пособие

для студентов, обучающихся

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,

профиль подготовки – Спортивная подготовка в избранном виде спорта;

по направлению 49.03.04 «Спорт»,

профиль подготовки – Спортивная подготовка по видам спорта

«велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в
области физической культуры и спорта

Москва – 2021

А

А

Рекомендовано решением заседания кафедры Теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
Протокол № 8 от «06» апреля 2021 г.

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ
Протокол № 08 «29» апреля 2021 г

Рецензенты: Моисеев А. Б., к.п.н., доцент кафедры ТиМ ФСПиСВС ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ.

Захаров А.А., Дышаков А.С.

Техническая подготовка велосипедиста: учебное пособие по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (Велосипедный спорт) для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль подготовки – Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта для очной и заочной формы обучения / А.А. Захаров, А.С. Дышаков. – М.: ООО «Издательско-книготорговый центр «Колос-с», 2021. – 102 с.

ISBN 978-5-00129-281-4

Учебное пособие «**Техническая подготовка велосипедиста**» составлено в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавров в базовой части профессионального цикла Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования третьего поколения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт». Предназначено для студентов, изучающих теорию и методику велосипедного спорта.

ISBN 978-5-00129-281-4

© Захаров А.А., Дышаков А.С., 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТА	8
ГЛАВА 2. БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИЛ ДЕЙСТВУЮЩИХ НА ВЕЛОСИПЕДИСТА.....	13
Контрольные вопросы к главе 2	19
ГЛАВА 3. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА	20
3.1. Техника посадки и педалирования	20
3.2. Техника регулирования скорости передвижения.....	30
3.2.1 Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования	30
3.2.2 Техника стартового разгона и ускорения	37
3.2.4 Техника торможения и остановки	44
3.3. Техника маневрирования.....	50
3.3.1 Техника прохождения поворотов	50
3.3.2 Техника прямолинейного движения	58
3.3.3 Техника преодоления подъёмов и спусков	59
3.3.4 Техника преодоления препятствий	62
3.4. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	67
3.4.1 Техника безконтактного (аэродинамического) взаимодействия	67
3.4.2 Техника контактного взаимодействия	73
Контрольные вопросы к главе 3	76
ГЛАВА 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	78
Контрольные вопросы по главе 4	92
ГЛАВА 5. КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	93
Контрольные вопросы по главе 5	95
Список терминов и условных сокращений	96

Приложение А	98
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	99