

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ имени Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____ /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Велосипедный спорт

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для всех специальностей

2017 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для учреждений ВО РБ, утв. 27.06.2017 рег. № ТД-СГ.025/тип и учебных планов специальностей учреждения высшего образования.

СОСТАВИТЕЛИ:

М.Ф. Костырко, преподаватель, магистр педагогических наук;

Ю.И. Костырко, зам. председателя ГООС ОО «БФВС»;

Л.А. Лапицкая, старший преподаватель

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 11 от 08.05.2017);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № 8 от 07.06.2017)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

**ТРЕБОВАНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**(Руководящий документ Республики Беларусь
РД РБ 02100.5.227-2014)
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
ДИСЦИПЛИНА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Велосипедный спорт**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика, практика). Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- навыками здоровьесбережения;
- базовыми научно-техническими знаниями для решения практических задач;
- системным и сравнительным анализом;
- междисциплинарным подходом при решении проблем.

обладать следующими компетенциями:

- социально-личностным;
- академическими;
- профессиональными;
- мировыми образовательными тенденциями, структурой и направлениями развития системы образования в Республике Беларусь.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настоящая программа учитывает требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;
- механизм влияния двигательной активности на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в покое, под влиянием физической нагрузки различной направленности и в периоды восстановления;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;
- методами и средствами процессов восстановления.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны овладеть:

академическими компетенциями:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-8. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональными компетенциями:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности;
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания;
- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания;
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой;
- ПК-7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;
- ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;
- ПК-9. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;
- ПК-10. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- ПК-12. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-13. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;

- ПК-14. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;
- ПК-15. Анализировать и оценивать собранные данные;
- ПК-16. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- ПК-17. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- ПК-19. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- ПК-20. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ПК-21. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;
- ПК-22. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;
- ПК-23. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

Дисциплина «Физическая культура» (Велосипедный спорт) – это дополнительный вид обучения. Изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей университета в объеме 210 часов учебных занятий (210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета каждом семестре.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по физической культуре (велосипедный спорт). Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по велоспорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение

1 Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях

- 1.1 Цель, задачи и формы физического воспитания студентов
- 1.2 Основные понятия теории физической культуры.
- 1.3 Физические качества и методика их развития
- 1.4 Структура занятия по физическому воспитанию
- 1.5 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека

2 Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области

- 2.1 Исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине
- 2.2 Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области
- 2.3 Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр

3 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

1. Врачебный контроль
- 3.2 Функциональное состояние организма и его оценка
- 3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности

4 Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

- 4.1 Изменения происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений
- 4.2 Разновидности травм
- 4.3 Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию

5 Принципы сбалансированного питания

- 5.1 Гигиена питания
- 5.2 Белки. Жиры. Углеводы
- 5.3 Витамины. Минералы и микроэлементы
- 5.4 Сохранение витаминов круглый год
- 5.5 Основной обмен

6 Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

- 6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом
- 6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви
- 6.3 Личная гигиена студентов активно, занимающихся спортом

Формирование двигательных умений

- Развитие быстроты и ловкости.
- Обучение специальным умениям и навыкам.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Формирование специальных умений и навыков.
- Развитие общей выносливости и силы.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Совершенствование специальных двигательных навыков.
- Развитие подвижности в суставах, гибкости.
- Развитие силы.
- Обучение умениям и навыкам специальных упражнений велосипедистов.
- Совершенствование специальной физической подготовленности и специальных двигательных навыков.
- Воспитание специальной выносливости.
- Воспитание физических качеств быстроты и ловкости.
- Воспитание силы мышц.
- Воспитание общей выносливости и работоспособности.
- Обучения умениям, навыкам и технике велосипедного спорта.
- Воспитание общей выносливости и работоспособности.
- Совершенствование специальных физических качеств: силы, координационных способностей.
- Развитие физических качеств быстроты и ловкости, скоростно-силовых качеств.
- Развитие выносливости, гибкости, подвижности в суставах.
- Повышение общей работоспособности.
- Развитие выносливости, гибкости, подвижности в суставах.
- Развитие общей и специальной выносливости.
- Развитие общей и специальной выносливости.
- Развитие силы мышц и силовой выносливости.
- Совершенствование специальных умений и навыков.
- Развитие силы ОДА.
- Совершенствование двигательных умений и навыков.
- Поддержание работоспособности организма.
- Совершенствование двигательных навыков.
- Скоростно-силовая подготовка.
- Развитие силы мышц.
- Совершенствование двигательных умений и навыков.
- Развитие общей выносливости.
- Совершенствование специальных умений и навыков.
- Развитие качества силы мышц туловища.
- Развитие скоростной выносливости.
- Развитие способности скоростно-силовой выносливости.

Развитие силы мышц ОДА.
Развитие качества силовой выносливости.
Развитие качеств специальной выносливости.
Скоростно-силовая подготовка.
Совершенствование качества быстроты, ловкости.
Восстановление двигательных навыков.
Развитие быстроты, гибкости, ловкости.
Совершенствование координационных способностей.
Развитие физического качества силы.
Развитие способности к общей выносливости.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и команде. Строй, шеренга, фланг, ширина и глубина строя, дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения на велосипеде. Построение с велосипедом в шеренгу, в колонну по одному, по два, по три. Сигналы рукой: поднять руку вверх - внимание; резко опустить руку вниз - сойти с велосипеда; отвести руку в сторону - изменить направление движения и т.д. Одиночная и групповая фигурная езда.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, лежа, сидя); одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа – сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание. Из упора лежа – переходы в различные упоры, в упор лежа на боку, присев и др. Из положения лежа на спине – поднимание ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног.

Упражнения для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге. Маховые движения, выпады, подскоки с движениями руками. Различные прыжки на месте и в движении.

Упражнения для ног, туловища и рук. Из различных исходных положений - движениями руками, ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения руками, ногами, туловищем. Упражнения на координацию. Лежа на спине – имитация педалирования, круговые движения ногами.

Групповые упражнения. Упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лежа) – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, приведение и отведение ног и рук. Упражнения с сопротивлением. Выпады, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах (юноши). Игры с элементами сопротивления и с применением гимнастических палок, скакалок, набивных мячей и пр.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками (одновременные и поочередные), вращение кистей, движение в локтевых и

плечевых суставах. Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Прыжки вверх с прогибанием. Мост, полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; при ходьбе поднять руки вверх и свободно опустить расслабленные руки вниз; в положении лежа на спине полное расслабление всех мышц; из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперед безопорной ногой – полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки поочередно с ноги на ногу; прыжки с поворотами; прыжки в приседе, полуприседе; с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с двойным вращением скакалки; бег, перепрыгивая через скакалку, с ускорением; эстафеты.

Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки на двух ногах и на одной без поворота и с поворотами, с различными движениями руками; прыжки вдвоем и втроем.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, маховые и круговые движения руками; прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной.

Теннисный мяч: броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскакивающего от стены; перебрасывание мяча при ходьбе и беге, метания в цель и на дальность; игры с мячом; прыжки и эстафеты с мячом.

Упражнения с отягощением. Набивной мяч (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и вдвоем из различных положений (сидя, стоя на коленях, лежа на спине), в различных направлениях, различными способами (толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском обеими руками из-за головы, сбоку); броски мяча и подбрасывание его ногами (в прыжке).

Упражнения с гантелями для различных групп мышц (вес 1-3 кг). Упражнения со штангой. Поднимание штанги до уровня плеч, выжимание штанги, повороты, наклоны, приседания, поднимание на носки и др. упражнения со штангой на плечах (вес штанги от 50 до 75% от веса занимающегося).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая стенка: в висе – поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания; в висе лицом к стенке - отведение ног; приседания на двух и одной ноге; лазание; стоя у стенки - наклоны вперед, назад, в сторону с опорой одной ногой о рейку; то же лежа или сидя, зацепившись ногами за рейку; сидя на гимнастической скамейке, наклоны вперед, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке – вставание, перехватываясь руками (ноги прямые).

Гимнастическая скамейка: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания, повороты,

упражнения в смешанных упорах; ходьба с преодолением препятствий, перешагивая и подлезая; ходьба с предметами в руках; расхождение вдвоем.

Упражнения из других видов спорта.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в сторону; стойка на лопатках; стойка на руках у стены и с помощью партнера; мост из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад – мост (с помощью), вставание с моста; полушпагат; длинный кувырок с места и с разбега; подъем разгибом; кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках; переворот в сторону, переворот вперед; стойка на руках; из положения стоя на бедрах у партнера – опускание назад, мост с последующим переворотом назад; стойка, опираясь руками на колени партнера, лежащего на полу партнера, плечами ему на руки, то же с переворотом назад; равновесие на ногах лежащего на полу партнера с захватом за руки. Кувырки вдвоем и втроем (для девушек даются более легкие упражнения).

Легкая атлетика. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег, бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м. Чередование ходьбы и бега на дистанции от 1000 до 3000 м. Кроссы на дистанции до 2 км – девушки и до 5-7 км – юноши. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Лыжная подготовка. Обучение технике ходьбы на лыжах. Повороты на месте и в движении. Подъемы, спуски, торможения. Прогулки на лыжах. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км.

Конькобежный спорт. Обучение технике бега на коньках. Бег на коньках. Простейшие игры на льду. Прохождение различных дистанций, групповой и командный бег.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, элементами сопротивления, прыжками, метаниями. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, прыжками и бегом.

Плавание. Для неумеющих плавать – обучение плаванию, овладения техникой плавания способами брасс, кроль. Для умеющих плавать – совершенствование в привычном способе плавания. Выполнение специальных упражнений велосипедиста в воде.

Туризм. Походы, прогулки, экскурсии.

Специальная физическая подготовка

Упражнения без велосипеда. Для мышц, принимающих участие в педалировании (от окончания верхней критической зоны движения бедра до начала нижней) – нажим на педаль; попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад; приседания на одной ноге (пистолетик); приседание со штангой или грузом на плечах; ходьба, бег в приседе и полуприседе; ходьба в полуприседе с отягощением и без отягощения; прыжки на

месте и в движении на одной и двух ногах; быстрый подъем по лестнице с многократным повторением.

Для мышц, принимающих участие в преодолении второй зоны (от начала и до окончания нижней критической зоны движения бедра) – проводка педали; ходьба с перекатом с пятки на носок; подскоки со скакалкой и отягощением; выталкивание и выбрасыванием набивного мяча одной и двумя ногами назад; элементы игры в футбол с набивным мячом; подъем на носки с отягощением.

Для мышц, принимающих участие в преодолении третьей зоны (от конца нижней критической зоны движения бедра до начала верхней) – подтягивание педали вверх; ходьба по глубокому снегу; ходьба с высоким поднимаем бедер; бег с высоким подниманием бедра; подскоки со скакалкой; держание угла прямыми и согнутыми ногами в висе и в упоре; сгибание ноги с преодолением сопротивления резины, закрепленной на стопе (ножной эспандер) груза; подъем гири носком стопы, подъем груза сгибанием бедра из положения лежа, с закрепленными стопами, подняться до положения стоя на коленях. Прыжки на месте и в движении с подтягиванием бедер к груди.

Для мышц, принимающих участие в преодолении четвертой зоны (от начала и до конца верхней критической зоны движения бедра) – проталкивание педалей вперед. Бег со взмахом прямых ног вперед; разгибание голени с преодолением сопротивления – резины, закрепленной на стопе (ножной эспандер); выталкивание и выбрасывание набивного мяча одной и обеими ногами вперед.

Для мышц, принимающих участие в круговом педалировании и обеспечивающих синхронную работу ног велосипедиста, чередуя фазу напряжения с фазой расслабления: бег со скакалкой, забрасывая голень назад и сгибая бедро, выбрасывая голень вперед; имитация кругового педалирования; имитация кругового педалирования с отягощением (привязанной к стопе гирей или другим предметом оптимального веса); бег и ходьба по лестнице и в гору.

Для мышц верхних и нижних конечностей, а также мышц туловища, принимающих участие в старте с места, в рывке, в броске, педалировании стоя и преодолении различных препятствий; сгибание и разгибание рук в висе, наклоны вперед со штангой на плечах; подъем штанги до пояса, стоя на прямых ногах, не сгибая рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание предплечий с отягощением, стоя в основной стойке; сгибание рук к груди с гантелями, стоя наклон вперед.

Упражнения на велосипеде. Езда на велостанке, езда на велосипеде по улице зимой. Фигурное катание на велосипеде. Разнообразные игры на велосипеде (эстафеты, «Кто тише», пятнашки.) Езда на велосипеде. Велокросс как одно из основных специальных средств для подготовки студентов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс обучения	12	210					
1.1	Тема 1. 1 Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях	2	-	-		-		
1.2	Тема 2. 1 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2	-	-		-		
1.3	Тема 3. 1 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2						
1.4	Тема 4. 1 Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями	2						
1.2.1	Занятие 1 1. Контроль физической подготовленности. 2. Формирование двигательных умений.	-	2	-		-		

	3. ОФП, СФП.							
1.2.2	Занятие 2 1. Контроль физической подготовленности. 2. Развитие скоростно-силовой выносливости 3. Развитие быстроты и ловкости		2					
1.2.3	Занятие 3 1. Контроль физической подготовленности. 2. ОФП. 3. Развитие быстроты и ловкости		2					
1.2.4	Занятие 4 1. Обучение специальным умениям и навыкам. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. ОФП.		2					
1.2.5	Занятие 5 1. Формирование специальных умений и навыков. 2. Развитие общей выносливости и силы. 3. ОФП.		2					
1.2.6	Занятие 6 1. Формирование двигательных умений и навыков. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
1.2.7	Занятие 7 1. Совершенствование специальных двигательных навыков. 2. Развитие подвижности в суставах, гибкости. 3. ОФП.		2					
1.2.8	Занятие 8 1. Совершенствование специальных двигательных навыков. 2. ОФП. 3. Развитие силы.		2					

1.2.9	<p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение умениям и навыкам специальных упражнений велосипедистов. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП. 		2					
1.2.10	<p>Занятие 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование специальной физической подготовленности и специальных двигательных навыков 2. Воспитание специальной выносливости. 3. ОФП. 		2					
1.2.11	<p>Занятие 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков. 2. Воспитание физических качеств быстроты и ловкости. 3. ОФП. 		2					
1.2.12	<p>Занятие 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование специальных умений и навыков. 2. Воспитание специальной выносливости. 3. ОФП. 		2					
1.2.13	<p>Занятие 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 2. ОФП. 3. Воспитание быстроты и ловкости. 		2					
1.2.14	<p>Занятие 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков. 2. Воспитание силы мышц. 3. ОФП. 		2					
1.2.15	<p>Занятие 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков. 2. Воспитание общей выносливости и работоспособности. 3. ОФП. 		2					

1.2.16	<p>Занятие 16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Совершенствование специальных двигательных умений и навыков 3. Развитие силы. 		2					
1.2.17	<p>Занятие 17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Обучение умениям, навыкам и технике велосипедного спорта. 3. Воспитание общей выносливости и работоспособности. 		2					
1.2.18	<p>Занятие 18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Совершенствование специальных физических качеств: силы, координационных способностей. 		2					
1.2.19	<p>Занятие 19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Повышение физических качеств быстроты и ловкости, скоростно-силовых качеств. 		2					
1.2.20	<p>Занятие 20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Развитие выносливости, гибкости, подвижности в суставах. 		2					
1.2.21	<p>Занятие 21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Формирование двигательных умений и навыков. 		2					
1.2.22	<p>Занятие 22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Повышение общей работоспособности. 3. Развитие выносливости, гибкости, подвижности в суставах. 		2					

1.2.23	Занятие 23 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Развитие быстроты и ловкости.		2					
1.2.24	Занятие 24 1. ОФП. 2. Развитие общей и специальной выносливости.		2					
1.2.25	Занятие 25 1. Прием контрольных нормативов. 2. ОФП.		2					
1.2.26	Занятие 26 1. Развитие силы ОДА. 2. ОФП.		2					
1.2.27	Занятие 27 1. ОФП. 2. Развитие общей и специальной выносливости.							
1.2.28	Занятие 28 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
1.2.29	Занятие 29 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Развитие силы мышц и силовой выносливости.		2					
1.2.30	Занятие 30 1. Совершенствование специальных умений и навыков. 2. ОФП.		2					
1.2.31	Занятие 31 1. Совершенствование двигательных умений и навыков.		2					

	2. Поддержание работоспособности организма. 3. ОФП.							
1.2.32	Занятие 32 1. Совершенствование двигательных умений и навыков. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
1.2.33	Занятие 33 1. Совершенствование двигательных навыков. 2. Скоростно-силовая подготовка. 3. ОФП.		2					
1.2.34	Занятие 34 1. Развитие силы мышц. 2. ОФП.		2					
1.2.35	Занятие 35 1. Совершенствование двигательных умений и навыков. 2. Развитие общей выносливости. 3. ОФП.		2					
1.2.36	Занятие 36 1. Совершенствование специальных умений и навыков. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
1.2.37	Занятие 37 1. Развитие качества силы мышц туловища. 2. ОФП.		2					
1.2.38	Занятие 38 1. Совершенствование специальных двигательных умений и навыков. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. ОФП.		2					
1.2.39	Занятие 39		2					

	1. ОФП. 2. Развитие способности скоростно-силовой выносливости.							
1.2.40	Занятие 40 1. ОФП. 2. Развитие силы мышц ОДА.		2					
1.2.41	Занятие 41 1. Развитие качества силовой выносливости. 2. ОФП.		2					
1.2.42	Занятие 42 1. Развитие качеств специальной выносливости. 2. ОФП.		2					
1.2.43	Занятие 43 1. ОФП. 2. Скоростно-силовая подготовка.		2					
1.2.44	Занятие 44 1. Совершенствование специальных двигательных навыков. 2. ОФП.		2					
1.2.45	Занятие 45 1. Совершенствование качества быстроты, ловкости. 2. Восстановление двигательных навыков. 3. ОФП.		2					
1.2.46	Занятие 46 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. ОФП.		2					
1.2.47	Занятие 47 1. Развитие силы мышц ОДА. 2. ОФП.		2					
1.2.48	Занятие 48 1. ОФП.		2					

	2. Совершенствование специальных двигательных навыков. 3. Развитие общей выносливости.							
1.2.49	Занятие 49 1. ОФП. 2. Совершенствование специальных двигательных навыков. 3. Развитие быстроты, гибкости, ловкости.		2					
1.2.50	Занятие 50 1. Совершенствование координационных способностей. 2. Развитие качества силы. 3. ОФП.		2					
1.2.51	Занятие 51 1. ОФП. 2. Развитие способности к общей выносливости.		2					
1.2.52	Занятие 52 1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке. 2. ОФП.		2					
1.2.53	Занятие 53 1. ОФП. 2. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке.		1					
	Всего за 1 семестр	8	105					зачёт
	2 семестр							
2.3	Тема 5. Принципы сбалансированного питания. 5.1 Гигиена питания. 5.2 Белки. Жиры. Углеводы. 5.3 Витамины, минералы и микроэлементы. 5.4 Сохранение витаминов круглый год. 5.5 Основной обмен.	2						

2.4	Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре. 6.1 Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом. 6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви. 6.3 Личная гигиена студентов, активно занимающихся спортом.	2						
2.4.54	Занятие 1 1. Обучение специальным умениям и навыкам. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. ОФП.		2					
2.4.55	Занятие 2 1. Формирование специальных умений и навыков. 2. Развитие общей выносливости и силы. 3. ОФП.		2					
2.4.56	Занятие 3 1. Формирование двигательных умений и навыков. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
2.4.57	Занятие 4 1. Совершенствование специальных двигательных навыков. 2. Развитие подвижности в суставах, гибкости. 3. ОФП.		2					
2.4.58	Занятие 5 1. Совершенствование специальных двигательных навыков. 2. ОФП. 3. Развитие силы.		2					
2.4.59	Занятие 6 1. Обучение умениям и навыкам специальных упражнений велосипедистов. 2. Развитие быстроты и ловкости.		2					

	3. ОФП.							
2.4.60	<p>Занятие 7</p> <p>1. Совершенствование специальной физической подготовленности и специальных двигательных навыков</p> <p>2. Воспитание специальной выносливости.</p> <p>3. ОФП.</p>		2					
2.4.61	<p>Занятие 8</p> <p>1. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>2. Воспитание физических качеств быстроты и ловкости.</p> <p>3. ОФП.</p>		2					
2.4.62	<p>Занятие 9</p> <p>1. Формирование специальных умений и навыков.</p> <p>2. Воспитание специальной выносливости.</p> <p>3. ОФП.</p>		2					
2.4.63	<p>Занятие 10</p> <p>1. Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. ОФП.</p> <p>3. Воспитание быстроты и ловкости.</p>		2					
2.4.64	<p>Занятие 11</p> <p>1. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>2. Воспитание силы мышц.</p> <p>3. ОФП.</p>		2					
2.4.65	<p>Занятие 12</p> <p>1. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>2. Воспитание общей выносливости и работоспособности.</p> <p>3. ОФП.</p>		2					
2.4.66	<p>Занятие 13</p> <p>1. ОФП.</p> <p>2. Совершенствование специальных двигательных умений и навыков</p>		2					

	3. Развитие силы.							
2.4.67	Занятие 14 1. ОФП. 2. Обучения умения и навыкам и технике велосипедного спорта. 3. Воспитание общей выносливости и работоспособности.		2					
2.4.68	Занятие 15 1. ОФП. 2. Совершенствование специальных физических качеств: силы, координационных способностей.		2					
2.4.69	Занятие 16 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Повышение физических качеств быстроты и ловкости, скоростно-силовых качеств.		2					
2.4.70	Занятие 17 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Развитие выносливости, гибкости, подвижности в суставах.		2					
2.4.71	Занятие 18 1. ОФП. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Формирование двигательных умений и навыков.		2					
2.4.73	Занятие 20 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Развитие быстроты и ловкости.		2					
2.4.74	Занятие 21 1. ОФП. 2. Развитие общей и специальной выносливости.		2					

2.4.75	Занятие 22 1. Прием контрольных нормативов. 2. ОФП.		2					
2.4.76	Занятие 23 1. Развитие силы ОДА. 2. ОФП.		2					
2.4.76	Занятие 24 1. Развитие силы ОДА. 2. ОФП.		2					
2.4.77	Занятие 25 1. ОФП. 2. Развитие общей и специальной выносливости.		2					
2.4.78	Занятие 26 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
2.4.79	Занятие 27 1. ОФП. 2. Формирование двигательных умений и навыков. 3. Развитие силы мышц и силовой выносливости.		2					
2.4.80	Занятие 28 1. Совершенствование специальных умений и навыков. 2. ОФП.		2					
2.4.81	Занятие 29 1. Совершенствование двигательных умений и навыков. 2. Поддержание работоспособности организма. 3. ОФП.		2					
2.4.82	Занятие 30 1. Совершенствование двигательных умений и навыков.		2					

	2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.							
2.4.83	Занятие 31 1. Совершенствование двигательных навыков. 2. Скоростно-силовая подготовка. 3. ОФП.		2					
2.4.84	Занятие 32 1. Развитие силы мышц. 2. ОФП.		2					
2.4.85	Занятие 33 1. Совершенствование двигательных умений и навыков. 2. Развитие общей выносливости. 3. ОФП.		2					
2.4.86	Занятие 34 1. Совершенствование специальных умений и навыков. 2. Развитие быстроты и ловкости. 3. ОФП.		2					
2.4.87	Занятие 35 1. Развитие качества силы мышц туловища. 2. ОФП.		2					
2.4.88	Занятие 36 1. Совершенствование специальных двигательных умений и навыков. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. ОФП.		2					
2.4.89	Занятие 37 1. ОФП. 2. Развитие способности скоростно-силовой выносливости.		2					
2.4.90	Занятие 38 1. ОФП.		2					

	2. Развитие силы мышц ОДА.							
2.4.91	Занятие 39 1. Развитие качества силовой выносливости. 2. ОФП.		2					
2.4.92	Занятие 40 1. Развитие качеств специальной выносливости. 2. ОФП.		2					
2.4.93	Занятие 41 1. ОФП. 2. Скоростно-силовая подготовка.		2					
2.4.94	Занятие 42 1. Совершенствование специальных двигательных навыков. 2. ОФП.		2					
2.4.95	Занятие 43 1. Совершенствование качества быстроты, ловкости. 2. Восстановление двигательных навыков. 3. ОФП.		2					
2.4.96	Занятие 44 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. ОФП.		2					
2.4.97	Занятие 45 1. Развитие силы мышц ОДА. 2. ОФП.		2					
2.4.98	Занятие 46 1. ОФП. 2. Совершенствование специальных двигательных навыков. 3. Развитие общей выносливости.		2					
2.4.99	Занятие 47 1. ОФП.		2					

	2. Совершенствование специальных двигательных навыков. 3. Развитие быстроты, гибкости, ловкости.							
2.4.10 0	Занятие 48 1. Совершенствование координационных способностей. 2. Развитие качества силы. 3. ОФП.		2					
2.4.10 1	Занятие 49 1. ОФП. 2. Развитие способности к общей выносливости.		2					
2.4.10 2	Занятие 50 1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке. 2. ОФП.		2					
2.4.10 3	Занятие 51 1. Контроль физической подготовленности. 2. Формирование двигательных умений. 3. ОФП.		2					
2.4.10 4	Занятие 52 1. Контроль физической подготовленности. 2. ОФП. 3. Развитие быстроты и ловкости.		2					
2.4.10 5	Занятие 53 1. Контроль физической подготовленности. 2. ОФП. 3. Развитие быстроты и ловкости		1					
	Всего за 2 семестр	6	105					зачёт

Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

_____ М.Ф.Костырко

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методика тестирования по общей физической подготовке

1. Бег 60 м, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2. Челночный бег 4*9 м, с

Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми. На расстоянии 9 м от линии «Старт – финиш» кладут два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде «Приготовитесь!» тестируемые подходят к линии «Старт – финиш». По команде «На старт!» тестируемые ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» тестируемые бегут к противоположной линии, подбежав к ней, берут один брусок (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «Старт – финиш», кладут его за линию (бросать нельзя!), поворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, поворачиваются и бегут к линии «Старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемыми воображаемой вертикальной плоскости финиша.

3. Прыжок в длину с места, см

Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии старта до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Подтягивание на перекладине, раз

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

5. Подтягивание на перекладине за 20 с, раз

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело

прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний за 20 с, выполненных с максимальной скоростью, в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий»

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Измеряется количество полных циклов подтягиваний за 20 секунд.

8. Бег 1500 м, мин

Бег 1500 м выполняются на беговой дорожке стадиона или иного места приспособленного для бега, на размеченной дистанции длиной не менее 500 м, в направлении против часовой стрелки с общего высокого старта. В забеге участвуют не более 15-ти испытуемых (отдельно девушки и юноши). По команде «На старт!» испытуемые подходят к стартовой линии, не наступая на нее, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» с одновременным махом красного флага включается секундомер и испытуемые бегут к финишу. Время выполнения упражнения каждым испытуемым фиксируется секундомером в момент пересечения его грудью финишной линии. Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка) в удобной спортивной обуви, надежно фиксирующей стопы ног.

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз

Выполняют в зале. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение одной минуты. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 мин (поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками). Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 мин. Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Нормативные оценки по общей физической подготовленности (юноши)

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст занимающихся		
	1 курс (17-18 лет)	2 курс (18-19 лет)	3 курс (19-20 лет)
Скоростные способности			
Бег 60 м, с	9,8	9,5	9,2
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места, см	185	190	195
Подтягивание на перекладине за 20 с, раз	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	9	10	10
Силовая выносливость			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	18	20
Силовые качества			
Подтягивание на перекладине, раз	8	9	10
Выносливость			
Бег 1500 м, мин	6,20	6,15	6,00
Координация			
Челночный бег 4*9 м, сек	9,4	9,2	9,0

Нормативные оценки по общей физической подготовленности (девушки)

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст занимающихся		
	1 курс (17-18 лет)	2 курс (18-19 лет)	3 курс (19-20 лет)
Скоростные способности			
Бег 60 м, с	10,9	10,7	10,5
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места, см	180	185	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек, раз	8	9	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	6	7	7
Силовая выносливость			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	13	14
Силовые качества			
Подтягивание на перекладине, раз	2	2	3
Выносливость			
Бег 1500 м, мин	6,45	6,45	6,30
Координация			
Челночный бег 4*9 м, сек	10,4	10,3	10,2

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности*

Физическое качество	Курс	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------	------	--------------------------------

Возраст занимающихся, пол	Контрольные упражнения
1-3 курс, юноши и девушки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника посадки (сидя, стоя над седлом)** 2. Техника педалирования (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести)** 3. Техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке 4. Техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции 5. Техника расчета и переключении передаточных соотношений 6. Техника выполнения старта 7. Техника прохождения простых и сложных поворотов 8. Техника преодоления подъемов и спусков разной сложности 9. Техника преодоления препятствий разными способами

*Для оценки специальной физической подготовленности применяют четырехуровневую оценку:

«отлично» - правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

«хорошо» - некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

«удовлетворительно» - некоторые искажения, влияющие на качество техники;

«неудовлетворительно» - при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники.

**Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо»

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно»

		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 м, с		
	1	Не более 10,1	Не более 11,2
	2	9,8	10,9
	3	9,5	10,7
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места, см		
	1	Не менее 180	Не менее 170
	2	185	180
	3	190	185
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		
	1	Не менее 14	Не менее 9
	2	16	12
	3	18	13
Сила	Подтягивание на перекладине, раз		
	1	Не менее 5	Не менее 1
	2	8	2
	3	9	2
Выносливость	Бег 1500 м, мин		
	1	Не более 6,30	Не более 6,55
	2	6,20	6,45
	3	6,15	6,45
Координационные способности	Челночный бег 4*9 м, с		
	1	Не более 9,8	Не более 10,7
	2	9,4	10,4
	3	9,2	10,3

Нормативные требования для оценки общей физической подготовленности

Рекомендуемые формы контроля знаний умений и навыков

1. Тестовые задания
2. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность

1. Участие в открытии и закрытии велосипедного сезона в городе, а также в массовых велосипедных праздниках.
2. Участие в соревнованиях велолюбителей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Велосипедный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных). – М. : Методический кабинет ГЦОЛИФКа, 1973. – 47 с.
2. Велосипедный спорт. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. П. П. Кутас, М. И. Дворяков. – Минск, 2005. – 101 с.
3. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
4. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
5. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. А. Захаров. – М. : 2001. – 63 с.
6. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М. : ФОН, 1973. – 51 с.
7. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
8. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009–2012 гг. : нормативное производственно-практическое издание. – Минск, 2009. – 324 с.
9. Тимошенко, В. В. Тренажеры в велосипедном спорте / В. В. Тимошенко. – Минск, 1994. – 126 с.
10. Шупикова, Е. Н. Комплексный контроль подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников: Автореф. дис...канд. пед. наук : 13 00 04 / Е. Н. Шупикова. – Минск : БГУФК, 2005. – 22 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

11. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов: учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. М. : ФиС, 1982. – 110 с.
12. Любовицкий, В. П. Гонимые велосипеды : учеб. пособие / В. П. Любовицкий. – Л. : Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989. – 210 с.
13. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на треке: пособие / сост. Е. Н. Шупикова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 54 с.
14. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
15. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
16. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
17. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.
18. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
19. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.