Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ

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

Кафедра теории и методики велосипедного спорта

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

КУРС ЛЕКЦИЙ

по теории и методике велосипедного спорта для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт».

Раздел 1. «Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»

МОСКВА – 2011

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 1) 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.133.

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

Введение……..6

Раздел 1. Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения……..7

Лекция 1. Введение в специализацию……...7
1.1. Цель курса……...8
1.2. Задачи курса……8
1.3. Место курса в профессиональной подготовке выпускника……...9
1.4. Особенность изучаемого курса……9
1.5. Формы организации учебного процесса…… 10
1.6. Требования к уровню освоения содержания курса…… 11
1.7. Объем и сроки изучения……12
1.8. Тематический план курса (дневная форма обучения)……12
1.9. Тематический план курса (заочная форма обучения)……21
***Контрольные вопросы*……..22**

Лекция 2. История велосипедного спорта……22
2.1. Начало развития велосипедного спорта в России……...22
2.2. Хронология и процесс устройства колеса……26
2.3. Первые изобретатели самобеглых колясок и самокатов…….27
2.4. Устройство самобеглой коляски Л.Л. Шамшуренкова……27
2.5. Устройство самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина……...31
2.6. Устройство двухколесного самоката Е.М. Артамонова……..32
2.7. Зарубежные изобретения и изобретатели велосипедов……...35
***Контрольные вопросы*……...38**

Лекция 3. Характеристика новых олимпийских дисциплин в велосипедном спорте…….....38
3.1. Омниум…….39
3.2. Командный спринт……...40
3.3. Кейрин……...42
3.4. Командная гонка преследования……46
***Контрольные вопросы*……...51**

Лекция 4. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов – высшие в мире…….....51
4.1. Хронология побед российских велосипедистов на Олимпийских играх. ……..51
***Контрольные вопросы*……...52**

Лекция 5. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения……53
***Контрольные вопросы*……60**

Лекция 6. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи, военнослужащих и с населением старшего возраста……...61
6.1. Проведение занятий с использованием велосипеда с дошкольниками……62
6.2. Проведение занятий с использованием велосипеда со школьниками……....63
6.3. Проведение занятий с использованием велосипеда со студенческой молодежью……77
6.4. Проведение занятий с использованием велосипеда с военнослужащими……..84
6.5. Проведение занятий с использованием велосипеда с населением старшего возраста.....86
***Контрольные вопросы*……...92**

Лекция 7. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта……93
***Контрольные вопросы*……..115**

Рекомендуемая литература……121

Введение

Курс лекций «Теория и методика велосипедного спорта» (раздел 1) разработан в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 032101.65 - «Физическая культура и спорт». Объем представленных материалов полностью соответствует программе дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта».

При изложении учебного материала существенное внимание отводится подготовке будущего специалиста к деятельности в сфере теории и методики велосипедного спорта с учетом различных его форм (детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт). Освоение учебного материала строится на основе сочетания аудиторных занятий (лекции и семинарские занятия) и самостоятельной работы студента. Форма изложения материала предполагает наличие базовых знаний у студентов по комплексу дисциплин, связанных с данной проблемой.

В процессе изучения данного курса лекций значительное внимание студентов акцентируется на решении конкретных задач в области организационно-методических особенностей проведения учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту.

Содержание и структура курса лекций (раздел 1) в качестве основополагающих включает раздел: велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения.

Настоящий курс лекций (раздел 1) в определенной степени дополнит учебную литературу по теории и методики велосипедного спорта.

Раздел I. Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения.

Лекция 1. Введение в специализацию

План лекции

1. Цель курса.
2. Задачи курса.
3. Место курса в профессиональной подготовке выпускника.
4. Особенность изучаемого курса.
5. Формы организации учебного процесса.
6. Требования к уровню освоения содержания курса.
7. Объем и сроки изучения.
8. Тематический план курса (дневная форма обучения).
9. Тематический план курса (заочная форма обучения).

Содержание

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.

Учебная программа построена в соответствии с требованиями 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».

1. Цель курса

Цель курса – подготовка специалистов, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в велосипедном спорте; формирование на основе глубоких знаний профессиональной практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли; обеспечение готовности к организации и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на достижение талантливой молодежью высшего спортивного мастерства, и физкультурно-массовой работой по использованию велосипеда для оздоровления, разностороннего развития, закаливания человека, в том числе инвалида, на всех этапах его возрастного развития.

2. Задачи курса

Задачи курса заключаются в следующем:

- овладение знаниями и профессионально-практической подготовленностью к дальнейшему развитию велосипедного спорта как самого популярного в России летнего олимпийского вида спорта и как народного средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- изучение закономерностей многолетнего процесса спортивной подготовки и на этой основе овладение практическими приемами обучения, тренировки и воспитания квалифицированных велосипедистов-гонщиков;
- углубление и расширение знаний, совершенствование навыков в организации и проведении физкультурно-оздоровительной

деятельности, направленной на вовлечение каждого человека в регулярные занятия велосипедным спортом в течение всей жизни: от детства до глубокой старости;

- изучение и внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным находкам, создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию спортивно-физкультурной деятельности;
- обеспечение подготовки к организационно-управленческой и научно-исследовательской работе в сфере велосипедного спорта.

3. Место курса в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Теория и методика велосипедного спорта» входит в систему наук, ориентированную и на запросы спорта высших достижений, и на оздоровительную физическую культуру. Изучение данного курса наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на базовую дисциплину «Велосипедный спорт» и специальную дисциплину «Физкультурно-спортивное совершенствование». Курс базируется на межпредметных связях с такими дисциплинами, как история и теория физической культуры и спорта, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина, психология, педагогика, спортивная метрология, биомеханика, социология.

4. Особенность изучаемого курса

Особенность изучаемого курса состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма велосипедистов-гонщиков, включая велосипедистов-ветеранов и велосипедистов-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе езды на велосипеде, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим

содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

5. Формы организации учебного процесса

Формы организации учебного процесса – лекции, семинарские, практические, методические, лабораторные занятия, учебная практика − рационально сочетаются в течение всего изучаемого курса.

На лекциях закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения.

На семинарах предусмотрено коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения основной и дополнительной литературы. Научные семинары проводят по современным научным достижениям, темам курсовых и выпускных квалификационных работ.

Практические занятия, включая методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение профессионально-педагогическими навыками проведения занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейства соревнований, анализа соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование навыков их применения в реальной

практике, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной работе.

Внеаудиторная самостоятельная работа и индивидуальные занятия занимают особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических и контрольно-тестовых практических заданий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, а также проведение дополнительных спортивно-оздоровительных тренировок по укреплению здоровья и обеспечению достойного уровня личной физической подготовленности как фундаментальной основы будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные занятия проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию.

6. Требования к уровню освоения содержания курса

Требования к знаниям и умениям, приобретаемыми при изучении курса, включают знание основных понятий теории и методики велосипедного спорта, методов обучения и технико-тактического совершенствования, этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения тренировочно-соревновательной деятельности. Студент должен уметь формулировать закономерности построения тренировки и процесса обучения; ставить педагогические задачи, подбирать средства и методы их решения; проводить все разновидности тренировок, организовывать и осуществлять судейство соревнований различного масштаба; пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами исследований в науке о спорте.

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью

зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету, экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачетных единиц.

Изучение курса завершается зачетами в каждом нечетном семестре (1, 3, 5, 7, 9) и сдачей экзаменов во всех четных семестрах (2, 4, 6, 8, 10), т.е. в конце каждого года обучения.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используют балльную систему контроля качества обучения (см. Приложение).

Наряду с этим по изучаемой дисциплине студенты защищают курсовую работу в 6-м семестре и выпускную квалификационную работу при итоговой Государственной аттестации. Курсовую и выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в сфере велосипедного спорта темы, они должны носить творческий, исследовательский, по возможности, экспериментальный характер.

7. Объем и сроки изучения

Объем и сроки изучения дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта» установлены учебным планом. Студенты изучают курс в течение 10 семестров общим объемом 1192 часов, из них аудиторные формы занятий занимают 834 часов, на самостоятельную работу и индивидуальные занятия отводят 358 часов.

8. Тематический план курса (дневная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Самостоят. работа	Итого
	аудиторные занятия				
	лекции	семинарск.	практич.		
Раздел 1. Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и	**16**	**8**	**8**	**20**	**52**

эффективное средство оздоровления населения					
1.1. Введение в специализацию	2				2
1.2. История велосипедного спорта	2	2		2	6
1.3. Характеристика новых олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	2	2		6	10
1.4. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов – высшие в мире	2			2	4
1.5. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	4	2		2	8
1.6. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	2		4	2	8
1.7. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения			2	2	4
1.8. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию			2	2	4
1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	2	2		2	6
Раздел 2. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика	**8**	**4**	**32**	**22**	**66**
2.1. Основные понятия и требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста	2				2
2.2. Тактика в гонках BMX	2	2	8	6	18
2.3. Тактика в гонках по шоссе и пересеченной местности	2	2	8	8	20
2.4. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности			10	6	16

2.5. Тактика в гонках на треке	2		6	2	10
Раздел 3. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	**12**	**8**	**64**	**28**	**112**
3.1. Техника посадки и педалирования	2		20	8	30
3.2. Техника езды в BMX-спорте	2	2	10	4	18
3.3. Техника езды в шоссейных гонках	2	2	10	4	18
3.4. Техника езды по пересеченной местности	2		8	4	14
3.5. Техника езды на треке	4	4	16	8	32
Раздел 4. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	**12**	**4**	**96**	**52**	**164**
4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	2	2		6	10
4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	2		16	6	24
4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	2		24	8	34
4.4. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	4	2	20	14	40
4.5. Игры и игровые упражнения на велосипеде			16	6	22
4.6. Совершенствование технического мастерства			10	4	14
4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	2		4	2	8

4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте			6	6	12
Раздел 5. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	**14**	**6**	**50**	**30**	**100**
5.1. Классификация соревнований	2				2
5.2. Документы планирования и проведения соревнований	2	2	4	2	10
5.3. Требования к участникам соревнований	2				2
5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах			10	2	12
5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	2	2			4
5.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	2		4	2	8
5.7. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке			4	2	6
5.8. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе			4	2	6
5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	4	2			6
5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности			6	2	8
5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по BMX-спорту			10	6	16
5.12. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу			4	2	6

5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу			4	10	14
Раздел 6. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	**10**	**4**	**48**	**40**	**102**
6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	2		2	2	6
6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста-гонщика	2		2		4
6.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления		2	12	8	22
6.4. Тренажеры в велосипедном спорте	2	2			4
6.5. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям			10	12	22
6.6. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	2		2		4
6.7. Техническая характеристика велосипеда	2		14	8	24
6.8. Особенности новых моделей велосипедов			2	8	10
6.9. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков			4	2	6
Раздел 7. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	**24**	**16**	**64**	**38**	**142**
7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	4	2		4	10
7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	2	2		2	6
7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	2	2	12	4	20
7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	4	4	12	4	24

7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	4		12	4	20
7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	2	2		4	8
7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	4	2	8	4	18
7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			8	4	12
7.9. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	2	2	6	4	14
7.10. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста			6	4	10
Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс	**28**	**14**	**80**	**28**	**150**
8.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	2	2	6	2	12
8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	4	2	6	2	14
8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	2		8	2	12
8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	2		8	2	12
8.5. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	2		6	2	10

8.6. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	2	2	8	2	14
8.7. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	2		6	2	10
8.8. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	2	2	4	2	10
8.9. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	4	2	8	2	16
8.10. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	2	2	4	2	10
8.11. Овладение планированием тренировки велосипедистов на этапе начальной и углубленной специализации	2	2	10	6	20
8.12. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	2		6	2	10
Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности	**6**	**2**	**20**	**24**	**52**
9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	2		4	2	8
9.2. Требования к курсовой работе и методика выполнения	2		8	10	20
9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	2		2	2	6
9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация		2	6	10	18
Раздел 10. Обеспечение соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации	**12**	**2**	**60**	**30**	**104**

10.1. Требования к организации, проведению и судейству всероссийских и международных соревнований по велосипедному спорту	2	2	4	2	10
10.2. Порядок гомологации велосипедных трасс	2		4	2	8
10.3. Основные причины дисквалификации велосипедистов-гонщиков	2		2	2	6
10.4. Электронно-компьютерная методика контроля знаний «Правил соревнований по велосипедному спорту»			12	2	14
10.5. Согласование всероссийского и международного календарей соревнований спортивного сезона			4	2	6
10.6. Идентификация велосипедистов-гонщиков во время соревнований	2		10	4	16
10.7. Система определения рейтинга велосипедистов-гонщиков на многоэтапных соревнованиях	2		6	2	10
10.8. Тенденции роста спортивных результатов, прогноз на очередной олимпийский цикл	2		4	2	8
10.9. Современная система соревнований для велосипедистов-ветеранов и велосипедистов-инвалидов			4	2	6
10.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства международных соревнований			10	10	20
Раздел 11. Тренировка высококвалифицированных велосипедистов-гонщиков	**20**	**8**	**54**	**30**	**112**
11.1. Биоэнергетическое обеспечение соревновательной деятельности велосипедистов мирового класса	2		6	4	12

11.2. Последовательность развития специфичных для велосипедистов биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	2		6	2	10
11.3. Биоэнергетическое моделирование тренировочного процесса с учетом профильных особенностей велосипедных трасс основных (главных) соревнований	4	2	8	4	18
11.4. Основные направления повышения эффективности тренировки велосипедистов-гонщиков высокого класса	2		6	2	10
11.5. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	4	2	8	4	18
11.6. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	2	2	6	2	12
11.7. Овладение основами планирования тренировки высококвалифицированных велосипедистов-гонщиков	2		10	10	22
11.8. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	2	2	4	2	10
Раздел 12. Научно-методическая подготовка специалиста	**2**	**6**	**12**	**16**	**36**
12.1. Актуальные проблемы современного велосипедного спорта	2	2	4	2	10
12.2. Аналитический обзор современных научно-методических материалов по теории и методике велосипедного спорта		4	4	4	12
12.3. Подготовка выпускной квалификационной работы к Государственной аттестации			4	10	14
Специалисты, итого	**164**	**82**	**588**	**358**	**1192**

9. Тематический план курса (заочная форма обучения).

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Аудиторные занятия		**Всего**
	лекции	практические	
Раздел 1. Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	2	4	**6**
Раздел 2. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика		10	**10**
Раздел 3. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	2	16	**18**
Раздел 4. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	2	14	**16**
Раздел 5. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту		4	**4**
Раздел 6. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте		6	**6**
Раздел 7. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	2	16	**18**
Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс	2	22	**24**
Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности		8	**8**
Раздел 10. Обеспечение соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации	8	42	**50**
Раздел 11. Тренировка высококвалифицированных велосипедистов-гонщиков	10	30	**40**
Раздел 12. Научно-методическая подготовка специалиста	2	8	**10**
Специалисты, итого	**30**	**180**	**210**

Контрольные вопросы

1. Какие цели и задачи решаются в процессе освоения курса «Теория и методика велосипедного спорта»?
2. Назовите формы организации учебного процесса при изучении курса «Теория и методика велосипедного спорта».
3. Назовите виды контроля и отчетности при изучении курса «Теория и методика велосипедного спорта».
4. В течение какого периода времени изучается курс «Теория и методика велосипедного спорта»?
5. Какое количество часов отводится аудиторным формам занятий?
6. Какое количество часов отводится на самостоятельную работу и индивидуальную форму занятий?

Лекция 2. История велосипедного спорта

План лекции

1. Начало развития велосипедного спорта в России.
2. Хронология и процесс устройства колеса.
3. Первые изобретатели самобеглых колясок и самокатов.
4. Устройство самобеглой коляски Л.Л. Шамшуренкова.
5. Устройство самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина.
6. Устройство двухколесного самоката Е.М. Артамонова.
7. Зарубежные изобретения и изобретатели велосипедов.

1. Начало развития велосипедного спорта в России

Начало развития велосипедного спорта и создание первых спортивных кружков, обществ в России относится ко второй половине XIX столетия. Развитие капитализма в России повлекло за собой глубокие сдвиги во всех областях культуры, в том числе в науке, в просвещении и в искусстве. Все это способствовало созданию условий для развития спорта. К середине XIX столетия в большинстве стран Европы, а также в Соединенных Штатах Америки спорт имел относительно широкое распространение. Многие

иностранцы, приобщившиеся к спорту на родине, приехав в Россию, продолжали заниматься им, тем самым, оказывая определенное влияние на развитие спорта в России.

Некоторые из них использовали спорт как средство наживы. Открывая частные школы, они выступали учредителями спортивных обществ и клубов, кооперируясь с русской буржуазией.

Положительную роль в развитие спорта в России сыграли известные достижения в области естественных и педагогических наук таких замечательных русских ученых, как И.М Сеченов, И.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, которые научно обосновали важность физического воспитания и спорта.

Одним из важных условий развития спорта в России явилось создание спортивных объединений любителей спорта (обществ и клубов), которые получили государственное гражданство. Эти объединения проводили спортивные состязания внутри своих обществ и между ними. Развитию спорта способствовало издание большого количества спортивных журналов по велосипедному спорту. Таким образом, в эпоху развития капитализма в России были заложены основы буржуазного спорта.

В периоды обострения классовых противоречий в России с середины 90-х годов XIX столетия до 1917 года, в развитии спорта произошли существенные изменения в сторону его демократизации. Именно в этот период, по определению В. И. Ленина произошло столкновение «двух культур» - «загнивающей» буржуазной и прогрессивной демократической. В этот период ярко проявляется реакционная сущность буржуазного профессионального спорта.

С подъемом революционного движения уставы велосипедных корпораций были пересмотрены в сторону их демократизации. Велосипедные клубы и общества стали более доступны для молодежи, был пересмотрен возрастной и имущественный ценз, велосипедные клубы и общества стали принимать женщин, людей разного сословия, но к

руководству этими корпорациями демократические слои по-прежнему не допускались.

Развитие велосипедного спорта в России находилось в прямой зависимости от усовершенствования велосипеда и развития отечественного велосипедного производства.

Особая ценность велосипедного спорта для укрепления здоровья была признана рядом русских врачей, педагогов, видных спортсменов и общественных деятелей: профессорами Одесского университета Л.Ф. Воеводским, А.К. Конаковичем, Н.Е. Чижовым, И.Г. Табашниковым и другими.

Среди русских литераторов первыми велосипедистами и пропагандистами велосипеда были Л.Н. Толстой, В.Г. Короленко и А.И. Куприн.

Великий русский физиолог И.П. Павлов, профессор С.П. Боткин, академик Г.И. Сперанский до глубокой старости ездили сами на велосипеде и советовали это другим.

В.И. Ленин умел сочетать напряженный титанический умственный труд с активным отдыхом. Лучшим отдыхом он считал физические упражнения на свежем воздухе. Любовь к физическим упражнениям, особенно к пешим и велосипедным прогулкам, он пронес через всю свою жизнь. В. И. Ленин научился езде на велосипеде в 1894 году в Москве.

Находясь в эмиграции, Владимир Ильич совершал многокилометровые прогулки на велосипеде по Швейцарии, а позднее – по Франции, Польше. О протяженности велопробегов В. И. Ленина можно судить по тому, что Н. А. Семашко, участник этих экскурсий на велосипедах, называет поездку на 15-20 километров небольшою.

Надежда Константиновна в письме к М. А. Ульяновой пишет из Франции: «Володя пользуется летом недурно. Пристроился заниматься в поле, очень много ездит на велосипеде, купается и дачей доволен. На этой неделе мы с ним носились на велосипеде без памяти. Сделали 3 прогулки по

70-75 километров каждая, три леса обрыскали, было очень хорошо. Володя страшно любит такие прогулки, чтобы уехать часов в 6-7 и вернуться поздно вечером».

В. И. Ленин нередко использовал велопрогулки для ознакомления с жизнью трудового народа. Я. Ганецкий сообщает, что после приезда В. И. Ленина в Краков он выразил удивление по поводу осведомленности Владимира Ильича о жизни крестьян. В ответ на это В. И. Ленин сказал: «Вы киснете все время в квартире, а я по воскресным дням разъезжаю на велосипеде по окрестностям города и знакомлюсь с крестьянством».

В Петербурге и Москве были организованы общества велолюбителей - врачей, причем, в Москве это общество возглавлял доктор медицины Фагонский.

В силу консервативности взглядов русского дворянства, особенно в области физического воспитания и спорта, велосипедный спорт в первые годы своего появления не пользовался популярностью и симпатией. Кроме того, членами спортивных обществ могли быть только исключительно люди высшего сословия и богатые иностранцы. Настоящее признание велосипедный спорт получил лишь в начале 90-х годов XIX столетия. С этого времени начался период его бурного развития.

С большими трудностями встретились энтузиасты велосипедного спорта, при попытках добиться права свободного передвижения по улицам города, которое было получено лишь в 1894 году. С ростом популярности велосипедного спорта образовались многочисленные велосипедные общества, построены десятки циклодромов.

В начале XX века в Санкт-Петербурге и Москве существовали рабочие кружки велосипедистов-любителей. Они были малочисленны и имели очень ограниченные средства. Эти кружки устраивали шоссейные гонки на небольшие расстояния. Все рабочие организации такого рода не имели зарегистрированных уставов и, следовательно, существовали неофициально. В буржуазном журнале «Циклист» появился ряд корреспонденций, в которых

выразили настороженность и недоброжелательное отношение к первым велосипедистам из рабочих, поскольку велосипедный спорт считался привилегией господствующего класса.

Рабочий спорт в России не мог получить в эту пору широкого распространения в силу целого ряда причин. Во-первых, цена велосипеда была непомерно высокой. Во-вторых, для занятий у рабочих не оставалось времени, так как рабочий день в среднем составлял 9,5 часов для взрослых и 7,5 часов для подростков. В-третьих, тяжелые бытовые условия рабочих в царской России вообще не способствовали спортивным занятиям. Известно, что из 100 новобранцев в русскую армию лишь 12-15 человек обладали нормальным физическим развитием.

Сравнение количества занимавшихся спортом в различных странах показывает, что спорт в России был таким же отсталым, как и ее экономика. Так, в Швейцарии на каждые 1000 человек спортом занимались 185; в Германии – 139; в Чехии – 98; а в России – ОДИН человек. Перед 1914 годом спортсмены США обладали 45 мировыми рекордами по легкой атлетике, Англии – 17 , атлеты России – ни один.

2. Хронология и процесс устройства колеса

Прежде чем проанализировать в хронологической последовательности историю велосипеда и самоката, считаем необходимым дать небольшую историческую справку об изобретении колеса, являющегося одним из величайших открытий человечества, ибо только с появлением колеса начинается подлинная история средств передвижения на суше.

Колесо применяется с 4-го тысячелетия до н.э. Предшественником колеса был круглый каток (Китай, Египет). Для безрельсового транспорта крайне важным явилось изобретение насаживающегося на ось колеса со ступицей. Такое колесо получилось тяжелым и для облегчения его в нем были сделаны отверстия, а впоследствии были использованы спицы. Колеса со ступицей, спицами и ободом получили широкое распространение с 2-го тысячелетия до н.э.

Упоминание "Кольников" (колесных мастеров) в русских писцовых книгах свидетельствует о широком развитии колесного производства в древней Руси. Для увеличения прочности обода колеса была введена шина, вначале металлическая, которая хотя и выполняла свое основное назначение, но создавала шум и тряску. Металлическую шину в быстроходных экипажах заменила сплошная резина, а затем более совершенная пневматическая покрышка с внутренней камерой, наполненной воздухом под давлением.

С древнейших времен колесо является важной деталью большинства рабочих машин (гончарных станков, жерновов, мельниц, часов и т.д.).

3. Первые изобретатели самобеглых колясок и самокатов

Что касается прототипов велосипеда и самоката, то на грани XV-XVI веков за конструкцию “Самобеглых колясок” принимаются художники. У Леонардо Да Винчи среди множества эскизов различных машин имелось 2 эскиза "Самобеглой коляски”. На одном из них слуги вращают ворот. Движение другой повозки осуществлялось на принципе пружины: перед тем как пустить, ее следовало завести, т.е. прокатить в обратную сторону.

Только в XVII-XVIII вв. "Самокатка" сошла со страниц альбомов.

Во второй половине XVIII века идея самодвижущегося экипажа нашла реальное воплощение в России в виде оригинальных образцов “Самобеглых колясок", созданных русскими умельцами.

4. Устройство самобеглой коляски Л.Л. Шамшуренкова

Первую "Самобеглую коляску" в России изобрел крепостной крестьянин Леонтий Шамшуренков.

Леонтий Лукьянович Шамшуренков родился в 1687 году. В 1736 году в правительственных документах он был, впервые упомянут как изобретатель уникальных грузоподъемных машин и “Самобеглой коляски” - первого механического экипажа в России. Леонтий Шамшуренков был крестьянином дворцовой волости, деревни Большепольской, Казанской губернии. Наиболее точный адрес первых лет своей жизни он написал сам в 1739 году в прошении к царице:

“Всепресветлейшая, державнейшая, великая государыня, императрица Анна Иоанновна, Самодержица Всероссийская! Бьет челом Казанской губернии, Яранского уезда, дворцовой волости, Подгородного стану, деревни Большой Польской крестьянин Леонтий Лукьянов сын Шамшуренков”.

Прошение это состояло из описания тяжбы за землю с Яранским купцом И. Корякиным и, несмотря на него, Леонтий Шамшуренков, был несправедливо осужден на длительное заточение. Вынужденный отказаться от своих показаний и обвинений Л.Л. Шамшуренков был переведен в тюрьму Нижнего Новгорода, где ему был смягчен режим содержания. Есть предположение, что Л.Л. Шамшуренков хорошо знал плотницкое и столярное дело и другие ремесла. Еще в 1730 году он сделал в деревне “Самобеглую коляску". Как явствует из сохранившихся документов, этот термин был предложен самим изобретателем. В Нижегородской тюрьме Л.Л. Шамшуренков продолжал работу над "Самобеглой коляской". Он добился того, что в 1741 году описание его изобретения было послано в сенат. В этом документе говорилось: "Такую коляску он, Леонтий, сделать может подлинно, изобретенными им машинами, на 4-х колесах, с инструментами, так что она будет бегать и без лошади, только правима будет через инструменты двумя человеками, стоящими на той же коляске, кроме сидящих в ней праздных людей (пассажиров), а бегать будет, хотя через какие дальние расстояния и не только по ровному места положению, но и к горе, буде, где не весьма крутое место”.

“... тому искусству нигде не учился, но может то сделать свою догадкою, чему он и пробу в доме своем, таясь от других, делывал, токмо оная за неимением к тому достойных железных инструментов в сущем совершенстве быть не могла, а ход небольшой был же".

Только через 10 лет после подачи заявления Московская сенатская контора обратилась в сенат Петербурга с просьбой: “Не повелено ль будет показанную куриозную коляску крестьянину Шамшуренкову для апробации делать и на нее предъявленную сумму из казны денег употребить". Сенаторы,

заботясь о развлечениях императрицы, приказали срочно прислать Леонтия Шамшуренкова в Петербург, куда он и был отправлен под конвоем одного солдата в 1752 году.

Всего около 5 месяцев потребовалось Леонтию Шамшуренкову на изготовление коляски. В ноябре того же года “Канцелярия от строений" донесла сенату: “Коляска…сего ноября по 1-е число в окончание приведена и действует оная под закрытием людьми, двумя человеками, а на дело оной коляски… из казны денег употреблено семьдесят три рубля пять копеек, да оному Шамшуренкову…в дачу произведено семнадцать рублев, всего девяносто рублев, пять копеек”.

Это был четырехместный прогулочный экипаж, приводимый в движение мускульной силой ног двух человек. Ее открытый кузов, рама и ходовые колеса были сделаны из березового дерева. Все деревянные части склеены деревянным столярным рыбьим клеем, креплены проволокой и железными скобами. Железными были колесные оси. Кузов был подвешен на 4-х подвижных ремнях для амортизации. Коляска делала до 15 верст в час.
Протокол Канцелярии о строении с сообщением, о готовности “Самобеглой коляски” от 02.11.1752 года хранится в Центральном Государственном архиве литературы и искусства.

Московский коллекционер русской старины П.И. Щукин в 1900 году опубликовал копию с дела о самобеглой коляске, включавшую сообщение Московской сенатской конторы об изобретении Шамшуренковым самобеглого экипажа. Там сказано следующие:
“В 1741 году дворцовый крестьянин Нижегородской губернии Леонтий Шамшуренков разработал и в 1752 году построил самобеглую коляску, приводимую в движение без лошади, только управлялась она через инструменты двумя человеками, стоящими на той же коляске, кроме сидящих в ней пассажиров”

В распоряжении исследователей нет оценок действия механического экипажа современниками Леонтия Шамшуренкова. Единственная русская

газета того времени “Санкт - Петербургские ведомости” упоминала об испытаниях коляски.

Весной 1753 года Л.Л. Шамшуренков был опять отправлен в Москву, а затем в Нижний Новгород для заключения в тюрьму по его делу.

Сохранился указ Московской сенатской конторы от 23.04.1752 года о выдаче наградных денег за постройку “Самобеглой коляски” и возвращении Л.Л Шамшуренкова в Нижегородскую губернию для продолжения следствия.

Последние годы жизни изобретатель провел в деревне Большепольской. Имя его больше не упоминается в старинных документах. Почти двадцать лет шла судебная тяжба Леонтия Шамшуренкова, и в 1758 году в возрасте 71 года он скончался.

Перечень документально засвидетельствованных изобретений Л.Л. Шамшуренкова содержит лишь две выполненных конструкции: подъемная машина и “Самобеглая” коляска. Но у него были еще изобретения: верстометр (спидометр) с колокольчиком, сани и другие конструкции.

Современники Л.Л. Шамшуренкова не смогли найти практического применения "Самобеглой коляске». Она недолго послужила игрушкой придворной знати и со временем была забыта. Имя Леонтия Лукьяновича Шамшуренкова должно заслужено стоять в одном ряду с именами лучших механиков. Его “Самобеглая коляска» была достаточно совершенна. Леонтий Лукьянович Шамшуренков на многие годы опередил свое время. Изобретение этого малограмотного, но умного человека было использовано последующими изобретателями, работавшими над созданием самодвижущихся экипажей, самокатов.

5. Устройство самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина

Несколько позже идея создания самоходной коляски увлекла другого замечательного русского изобретателя Ивана Петровича Кулибина (1735-I8I8). И.П. Кулибину принадлежит много интересных изобретений, сделанных им в различных областях техники. Среди них почетное место занимает знаменитый самодвижущийся экипаж - "Самокатка", построенный им в 1791 году. Первые проекты "Самокатки" были созданы им еще в 1784-1786 гг.

“Самокатка” И.П. Кулибина представляла собой трехколесную карету с сидением для двух пассажиров. Она имела два ведущих и одно направляющие колесо, маховик, подшипники качения, коробку передач. За сидением помещался человек, приводивший в движение весь механизм с помощью педалей, (он становился ногами в укрепленные на педалях туфли и попеременно поднимал и опускал ноги). С педалями были соединены две тяги, вращавшие вертикальную ось, на которую было насажено маховое колесо.

Академик И.И. Артоболевский так объясняет механическое устройство самокатки И.П. Кулибина: “…по-видимому, это был 3-колесный экипаж, приводимый в движение зубчатохраповым механизмом. Нажимая ногами поочередно на две педали, их приводили в качательное движение, которое посредством тяги, присоединяемых к собачкам храповых колес, трансформировалось во вращательное движение ведомой оси тележки. Равномерность движения колес тележки обеспечивалось установленным тяжелым маховиком, впервые примененным И.П. Кулибиным для этой цели”.

Примерно так же объясняется устройство самокатки И.П.Кулибина и И.А. Ростовцевым. Скорость коляски была необычна для того времени, на ровном месте она достигала 30 верст в час.

Копия коляски, сделанная по чертежам И.П. Кулибина уже в наше время, находится сейчас в Москве в отделе автомобилестроения Политехнического музея.

Технические решения, заложенные Кулибиным в конструкцию самокатки, нашли свое широкое применение в другом замечательном изобретении, в самокате (так назывался в России велосипед).

Жизнь замечательного механика была полна нужды и лишений. Он был вынужден вести экспериментальные работы на свои сбережения, и, получая как механик академии наук 350 рублей в год, имел постоянные долги. В 1790 году за И.П. Кулибиным числилось 7000 рублей долгу. Умер он в крайней бедности 30 июня 1818 года.

Так сложилась судьба еще одного замечательного русского изобретателя-самоучки И. П. Кулибина.

Попытки двигать повозку силой ветра, не дали эффективных результатов. Но и самокатки, приводимые в движение мускульной силой человека, существовали недолго ввиду ограниченности сил человека, который не в состоянии поддерживать необходимую мощность длительное время.

6. Устройство двухколесного самоката Е.М. Артамонова

Наиболее рациональное решение нашел Ефим Михеевич Артамонов. В 1800 году русский изобретатель-самоучка продолжил работу по созданию "Самобеглой" повозки, максимально облегчил ее, сделав по образу коня, и, таким образом, стал создателем первого в мире двухколесного самоката. На своем велосипеде Артамонов приезжал в 1801 году, с далекого Урала в Москву.

Ефим Михеевич Артамонов родился в 1776 году. Он был крепостным человеком Пожевского завода на Урале. Еще подростком Е.М. Артамонов вместе с отцом работал на Усть-Уткинской пристани, и ему часто приходилось ходить пешком в Нижний Тагил. Возможно, именно тогда, во

время длительного перехода, и появилась у Е.М. Артамонова мысль о создании самоката.

До нашего времени сохранилась любопытная запись, в которой говорится, что “Холоп Ефимко, сын Артамонова, розгами бит за то, что в день Ильи Пророка года 1800 ездил на диковинном самокате по улицам Екатеринбурга и пугал всех встречных лошадей. Которые не только на дыбы становились, но и на заборы кидались, увечья пешеходам чинили не малые”.

Именно этот год считают годом изобретения первого в мире самоката, который явился прототипом современного велосипеда.

Верхотурские купцы и местные уездные власти не видели практического применения изобретения Е.М. Артамонова, однако, желая похвастать уральскими диковинками, послали изобретателя к царю. Е.М. Артамонов выехал из Нижнего Тагила 9 мая и уже через 4 дня прибыл в Пермь, проехав 560 верст.

В Казани он оказался 22 мая. Есть сведения, что сначала Е.М. Артамонов приехал в Петербург, а затем к назначенному сроку в Москву, на коронацию царя Александра I. Коронация проходила на Сокольничем поле 15 сентября 1801 года. В этот день в Сокольниках было большое народное гуляние, и народ увидел человека на самокате, бегающим без лошади. Е.М. Артамонов на своем целиком металлическом самокате проделал путь более 2000 верст. Самокат Е.М. Артамонова имел раму, два колеса (переднее большое, задние маленькое), прямой руль, прямую переднюю вилку, седло на пружине, шатуны на переднем колесе. Его самокат был высотой в 1.5 метра и весил около 40 килограмм. Невиданная доселе машина удивила царя и его придворных, а так же иностранцев, присутствовавших на торжествах.

Известный русский географ, действительный член императорского русского географического общества И.Я. Кривощеков, изучавший историю Верхотурья, отметил, что уральский мастеровой Артамонов “Есть тип чистого народного кустаря-изобретателя, своим умом конструировавший машину и своими руками ее осуществивший”.

“Е.М. Артамонов был удостоен внимания и милости царя, который пожаловал вольную изобретателю и его семье, а также распорядился выдать ему награду и деньги на путевые расходы”. По данным одних авторов (О.Форш) самокат Е.М. Артамонова велено было приобщить к изобретениям И.П. Кулибина. Другие авторы пишут, что Е.М Артамонов совершил на этом же самокате обратный путь (Харитановский А., Синцов В., и др.). Исследователям не удалось установить ни те, ни другие данные. По нашему предположению, Е.М. Артамонов вернулся на родину без самоката и затем изготовил еще несколько подобных машин. Зная состояние дорог в то время и его самокат, можно так же предполагать, что Е.М. Артамонов проехал на самокате не весь путь в Москву, а пользовался им только на хороших дорогах.

Е.М. Артамонов мечтал об усовершенствовании своей машины знающими механиками и считал, что она должна найти применение в военном деле.

“А чтоб знающим механикам его испытать да улучшить - цены ему нет для военного дела. Ведь шибче лошади он бежит, - сказал не без гордости Е.М. Артамонов”.

В Нижний Тагил Е.М. Артамонов вернулся вольным человеком и сделал еще несколько велосипедов, но в дальнейшем, демидовские заводчики запретили их строить, считая, что он только хозяйское железо портит. Но уже через несколько лет появилось немало последователей у Е.М. Артамонова.

Талантливый изобретатель Е.М. Артамонов скончался в 1841 году.

Один из его самокатов был разыскан в 1846 году и сдан в Нижнетагильский музей. Сейчас этот велосипед хранится в музее как драгоценный экспонат первого в мире велосипеда.

Предпринятое работниками музея исследование структуры металла подтвердило подлинность этого экспоната и определило время его изготовления. Сохранились и некоторые документальные данные. Так, в Свердловской областной библиотеке находится словарь верхотурского уезда Пермской губернии, где можно прочесть о путешествии Е.М. Артамонова в

Москву. В Краеведческом музее Нижнего Тагила имеются материалы об Е.М. Артамонове, подтверждающее все вышеизложенное.

Создание первого в мире велосипеда именно на Урале не было случайностью. Урал являлся металлургической базой крепостной России. Здесь в то время производилась большая часть чугуна, стали. Это был также центр цветной металлургии. На Урале работали умельцы, которые не только выплавляли металлы, но и производили из них различные изделия.

Славное начинание русских умельцев сыграло большую роль в развитии русской техники. Земляки не забыли Е.М. Артамонова. В 1884 году нижнетагильский кузнец С.З. Зеленин в точности воспроизвел самокат Е.М. Артамонова. Рабочий Выйского медеплавительного завода А.А. Медведев (в 1952 году ему было 76 лет) долго хранил одну из копий велосипеда Е.М. Артамонова и затем передал ее в музей Нижнего Тагила.

В Московском политехническом музее также создана копия велосипеда Е.М Артамонова.

В 1950 году в Нижнем Тагиле отмечалось 150-летие изобретения Е.М. Артамонова.

Принципы двухколесного велосипеда оказались настолько рациональны, что и поныне составляют основу велосипедов самых новейших конструкций.

7. Зарубежные изобретения и изобретатели велосипедов

Приведем некоторые сведения об изобретениях и изобретателях велосипеда на Западе.

В Европе изобретателем первого велосипеда считают баварского лесничего Карла Вильгельма Фрейгера Фон Дрейса из Мангейма (Ансбаха) (1775-1881). В некоторых источниках приводятся другие даты рождения и смерти: 1755-1851 год. Видимо, наиболее точны и достоверны даты в надгробной эпитафии на памятнике, установленном на родине Карла Фон Дрейса в Карлсруе: 1785-1851 год.

Монумент работы скульптура Гафф установлен 24.09.1893 года на средства, собранные по всеобщей подписке велосипедистами Германии. Этого изобретателя называют также Дрезом; он же лесничий князя Баденского, офицер и камергер барон Де Дрез; он же барон Карл Вильгельм Фрейгер Фон Дрейс Де Северберн, главный лесничий герцогства Баденского.

Чтобы быстрее объезжать свои участки, Карл Дрейс в 1813 году (в других источниках в 1816 году, в 1817 году и даже в 1818 году) сконструировал деревянный аппарат, скрепленный железом (его называли «Laufmaschien» или «Дрезиной»). Переднее колесо имело 25,5 дюймов, заднее – 27 дюймов, расстояние между осями колес (база) – 39,5 дюймов, вес его был 38 фунтов. Машина не имела шатунного привода и приводилась в движение отталкиванием ног от земли, но переднее колесо было управляемым. В народе эту машину назвали «Костотрясом». Несколько позже Дрейс изобрел тележку с ручным приводом, которую по имени изобретателя называли «Дрезиной».

Первые беговые машины (как их еще называли) развивали скорость до 10-15 верст в час и использовались для развлечения и доставки почты.

Название «Велосипед» произошло от двух латинских слов: «Velocis» - быстрый, скорый и «Pes, Pedis» - стопа, что в дословном переводе на русский язык означает «Быстрая стопа». Это название велосипед получил в 40-х годах XIX века.

За несколько лет до Дрейса, в 1808 году, изобретатель Сиврак (Франция) тоже построил аппарат, который он назвал «Велосифер», что в буквальном переводе означает «Скоро несу». Этот аппарат имел два колеса, соединенных перекладиной с сиденьем на ней. Он приводился в движение отталкиванием ног от земли. Руля или какого-либо управления на аппарате не было и колесо не поворачивалось в сторону (можно считать, что этот аппарат являлся предшественником механизма Дрейса). Так, в книге Поля Ля Круа есть гравюра, изображающая велосипедистов времен директории и консульства (1795-1810год).

Лишь в 1836 году на Западе появился первый педальный велосипед с шатунами на заднем, а в 1840 году – на переднем колесе (в Англии механик Макмиллан, во Франции в 1856 году механики Мишо и Лальмон). Через десять лет на колесах велосипеда появились литые резиновые шины, а еще через два года – проволочные спицы (изобрели англичанин Мадизон и американец Канельс).

В 1869 году изобретены подшипники, которые сразу же нашли применение в велосипеде. В этом же году появилась цепная передача, и шатуны стали крепиться на каретке рамы. Применение шариковых подшипников, пустотелых труб для рамы имело громадное значение для усовершенствования и облегчения велосипеда, а изобретение пневматической шины и вентиля (1885 год – Денлоп) явилось революцией не только в велосипеде, но и в автомобилестроении, а затем и в авиастроении. Эти изобретения применяются в промышленности до сих пор. Широкое распространение велосипедов и создание велосипедной промышленности относится к концу XIX века.

Многие историки за рубежом и в царской России пытались замолчать факт изобретения велосипеда русским механиком Е.М. Артамоновым и приписывали первенство в изобретении велосипеда Карлу Фон Дрейсу, так как он первым получил патент на свое изобретение. В длинном списке изобретателей велосипеда стоят имена немца Дрейса, шотландца Далзела, француза Мишо. Однако, как видно из изложенного ранее, только положение патентных дел России, ее политическая экономическая отсталость в тот период помешали тому, чтобы Е.М. Артамонов был официально признан первым изобретателем велосипеда.

Сравнение самоката Е.М. Артамонова с «Костотрясом» Дрейса показывает, что аппарат Дрейса во многом уступал велосипеду русского изобретателя в техническом отношении.

Только через 50 лет изобретатели Запада возвратились к конструкции велосипеда, созданной Е.М. Артамоновым, но их велосипеды еще долго

оставались деревянными и только к 70-му году XIX века деревянные части были заменены металлическими.

Исследователь Орлов В.И пишет: «Русские, англичане, американцы, французы, трудились над велосипедом, как муравьи: обрабатывали, доводили до совершенства каждый винтик, каждую гайку».

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте краткую хронологию и прогресс устройства колеса.
2. Перечислите Российских изобретателей самобеглых колясок и самокатов.
3. Перечислите зарубежные изобретения и изобретателей велосипедов.
4. Объясните устройство самобеглой коляски Л.Л. Шамшуренкова.
5. Объясните устройство самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина.
6. Объясните устройство двухколесного самоката Е.М. Артамонова.
7. Объясните происхождение слова «Велосипед».

Лекция 3. Характеристика новых олимпийских дисциплин в велосипедном спорте

План лекции

1. Омниум.
2. Командный спринт.
3. Кейрин.
4. Командная гонка преследования.

В программу летних Олимпийских игр 2012 года в Лондоне будут включены новые дисциплины. Появятся несколько видов трековых велогонок.

Из расписания мужских соревнований по велоспорту исключены индивидуальная гонка преследования, гонка по очкам и мэдисон, но добавлен омниум.

Женщины лишились индивидуальной гонки преследования и гонки по очкам, но приобрели командный спринт, кейрин, командную гонку преследования и омниум.

Омниум состоит из шести дисциплин, в которых могут принять участие следующее количество гонщиков: на треке длиной 200 м - 20 человек, на треке длиной 250 м - 24 человека, на треке длиной 333,33 м - 36 человек. Дисциплины омниума должны быть проведены в промежуток времени свыше двух дней в следующем порядке:

1. Один круг с хода (на время). Рассчитанное расстояние не должно превышать 250 м.

2. Групповая гонка по очкам (30 км-мужчины элита; 20 км-женщины элита; 15 км-юниоры; 10 км-юниорки).

3. Гонка с выбыванием.

4. Индивидуальная гонка преследования (4000 м-мужчины элита; 3000 м-женщины элита и юниоры; 2000 м-юниорки). Проводится без финальных заездов, с двумя гонщиками на треке, заезды составляются на основании классификации после гонки с выбыванием.

5. Скрэтч.

6. Гит на 1 км для мужчин и 500 м для женщин (с двумя гонщиками на треке, заезды составляются на основании классификации после скрэтча).

Организация соревнования:

- Между двумя видами гонок обязательно должен быть интервал не менее 30 минут.
- Любому гонщику, который не смог стартовать в одной из дисциплин, не разрешается принимать участие в последующих гонках, он должен быть готов выбыть из борьбы соревнований. Гонщик будет фигурировать в последней, заключительной, классификации с обозначением НФ (нефинишировавший).

Классификация

- Результаты каждой гонки должны быть составлены и напечатаны.

- Сумма порядковых мест, занятых в каждой дисциплине, должна обновляться в увеличивающемся порядке после каждой гонки. Победитель определяется по наименьшей сумме занятых мест.
- В случае равенства лучший гонщик определяется по сумме наименьшего времени гонок на время.

Командный спринт представляет собой соревнования, в которых две команды, стартующие на противоположных сторонах трека, соревнуются друг с другом, при этом каждый участник должен лидировать один круг, после чего он выбывает из гонки.

Мужская гонка проводится на три круга с тремя участниками. Женская гонка проводится на два круга с двумя участниками.

Это соревнование проводится в два этапа:

1) квалификационные заезды для выявления 4 лучших команд на основании времени прохождения дистанции;

2) финалы.

Команды, показавшие два лучших результата в квалификационных заездах, встречаются в финале за 1 и 2-е места, а две другие команды выходят в финал за 3 и 4-е места.

На Олимпийских играх: в квалификационных заездах отбираются 8 лучших команд на основании показанного времени. На соревновании первого круга заезды 8 лучших команд должны быть составлены следующим образом:

– команда, занявшая 4-е место, с командой, занявшей 5-е место;

– команда, занявшая 3-е место, с командой, занявшей 6-е место;

– команда, занявшая 2-е место, с командой, занявшей 7-е место;

– команда, занявшая 1-е место, с командой, занявшей 8-е место.

Финалы: четыре команды, победившие в соревновании первого круга, должны выйти в финал. Команды, показавшие два лучших результата, выходят в финал для борьбы за 1 и 2-е места, а две другие команды встречаются в финальном заезде для борьбы за 3 и 4-е места.

Командам, отсеянным на соревновании первого круга, должны быть присуждены с 5-го по 8-е места на основании их времени. В случае равенства результата победитель в заезде определяется по лучшему времени прохождения последнего круга. Если команда не выходит на старт в финале, она не может быть заменена другой командой. Победителем объявляется другая команда.

Если причина, по которой команда не вышла на старт, не признается уважительной, эта команда подлежит дисквалификации. Команды должны состоять из гонщиков, заявленных для участия в данном соревновании. Состав команды может меняться в каждом заезде. Команда в неполном составе не допускается к старту. Менеджер команды должен оповестить судей о любых перестановках в команде до начала гонки.

Процедура гонки: старт дается в середине каждой прямой трека. Во время проведения квалификационных заездов место каждой команды на старте определяется судьями. В дальнейшем команда, показавшая лучшее время в квалификационных заездах, стартует напротив главной трибуны.

Гонщики каждой команды должны располагаться на старте рядом друг с другом или уступом под углом 45° к стартовой линии. Расстояние между гонщиками должно быть одинаковым и составлять от 1,5 до 2 м. Гонщик, находящийся на внутренней полосе трека, стартует со стартового блока и начинает гонку. Гонщик, стартующий первым, лидирует один круг, а затем сменяется и уходит с полотна трека, не мешая прохождению другой команды. Гонщик, занявший вторую позицию на старте, лидирует второй круг, а затем уходит с полотна трека аналогичным образом. Третий гонщик проходит заключительный круг дистанции в одиночку.

Команде присуждается последнее место в соревновании, если она совершает одно из следующих нарушений:

1) гонщик совершает смену за более чем 15 м до окончания круга, на котором он должен лидировать;

2) гонщик не сменяется после прохождения более чем 15 м после окончания круга, на котором он должен лидировать;

3) один гонщик подталкивает другого гонщика команды.

Квалификационные заезды: в случае инцидента команды могут стартовать повторно в конце проведения серии квалификационных заездов. Команда, пострадавшая в результате происшествия с командой-соперником, по решению коллегии судей может также стартовать повторно в конце проведения серии квалификационных заездов.

При проведении квалификационных заездов команды могут стартовать только два раза.

Соревнования первого круга и финалы: в случае инцидента, происшедшего во время гонки, гонка должна быть остановлена и заезд повторен. В случае нового инцидента во время повторного заезда команда снимается с соревнований (несмотря на то, является ли этот инцидент признанным или нет).

При проведении любых заездов, включая финальные, каждой команде разрешается только один повторный старт в случае инцидента.

Кейрин представляет собой спринтерскую гонку, в которой гонщики начинают борьбу после прохождения нескольких кругов за мопедом, который уходит с полотна трека за 600/700 м до финиша.

Организация соревнований: соревнования, по крайне мере, включают:

– 12 гонщиков;

– квалификационный тур, 2 заезда по 6 гонщиков;

– финалы за 7–12-е места;

– финалы за 1–6-е места.

Соревнования должны быть организованы в соответствии со следующими таблицами:

Количество гонщиков	1 тур			Заезды «надежды»			1/4 финала			Заезды «надежды»			1/2 финала		Финалы
	Кол-во заездов	Кол-во гонщиков в заезде	Кол-во гонщиков, отобранных для участия в 1/2 (1/4) финала	Кол-во заездов	Кол-во гонщиков в заезде	Кол-во гонщиков, отобранных для участия в 1/2 (1/4) финала	Кол-во заездов	Кол-во гонщиков в заезде	Кол-во гонщиков, отобранных для участия в 1/2 финала	Кол-во заездов	Кол-во гонщиков в заезде	Кол-во гонщиков, отобранных для участия в 1/2 финала	Кол-во заездов	Кол-во гонщиков в заезде	
12–14	2	6–7													Лучшие три – в финал за 1–6-е места, остальные – в финал за 7–12-е места
15–21	3	5–7	2	2–3	5–7	2–3							2	6	
22–28	4	5–7	2	4	3–5	1									
29–42	6	4–7	1	6	3–6	1									
43–49	7	6–7	1	6	6–7	2	3	6–7	2	2	6–7	3	2	6	
50–56	8	6–7	1	7	6–7	2	4	5–6	2	2	7	2			
57–63	9	6–7	1	8	6–7	2	4	6–7	2	4	4–5	1			
64–70	10	6–7	1	9	6–7	2	4	7	2	4	5	1			

Длина трека, м	Количество кругов	Лидер (количество кругов до финиша)
250	8	2,5
285,714	7	2,5
333,33	6	2
400	5	1,5

Пример составления заездов в кейрине во время проведения чемпионата мира и Олимпийских игр при участии 28 гонщиков

<table>
<tr><td rowspan="12">1-й тур</td><td>Состав</td><td colspan="4">4 заезда по 7 гонщиков</td></tr>
<tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td></tr>
<tr><td></td><td>W1</td><td>W2</td><td>W3</td><td>W4</td></tr>
<tr><td></td><td>W8</td><td>W7</td><td>W6</td><td>W5</td></tr>
<tr><td></td><td>W9</td><td>W10</td><td>W11</td><td>W12</td></tr>
<tr><td></td><td>C16</td><td>C15</td><td>C14</td><td>C13</td></tr>
<tr><td></td><td>C17</td><td>C18</td><td>C19</td><td>C20</td></tr>
<tr><td></td><td>C24</td><td>C23</td><td>C22</td><td>C21</td></tr>
<tr><td></td><td>C25</td><td>C26</td><td>C27</td><td>C28</td></tr>
<tr><td colspan="5">W – первые 12 гонщиков по результатам прошлого чемпионата мира.
C – место, занимаемое в генеральной классификации Кубка мира по кейрину текущего года</td></tr>
<tr><td>Результаты</td><td>*QA1</td><td>*QB1</td><td>*QC1</td><td>*QD1</td></tr>
<tr><td></td><td>*QA2</td><td>*QB2</td><td>*QC2</td><td>*QD2</td></tr>
<tr><td></td><td>QA3</td><td>QB3</td><td>QC3</td><td>QD3</td></tr>
<tr><td></td><td>QA4</td><td>QB4</td><td>QC4</td><td>QD4</td></tr>
<tr><td></td><td>QA5</td><td>QB5</td><td>QC5</td><td>QD5</td></tr>
<tr><td></td><td>QA6</td><td>QB6</td><td>QC6</td><td>QD6</td></tr>
<tr><td></td><td>QA7</td><td>QB7</td><td>QC7</td><td>QD7</td></tr>
<tr><td colspan="5">*Гонщики, отобранные для участия во 2-м туре (полуфиналы)</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Заезды «надежды»</td><td>Состав</td><td colspan="4">4 заезда по 5 гонщиков</td></tr>
<tr><td></td><td>QA3</td><td>QB3</td><td>QC3</td><td>QD3</td></tr>
<tr><td></td><td>QD4</td><td>QC4</td><td>QB4</td><td>QA4</td></tr>
<tr><td></td><td>QC5</td><td>QB5</td><td>QA5</td><td>QD5</td></tr>
<tr><td></td><td>QB6</td><td>QA6</td><td>QD6</td><td>QC6</td></tr>
<tr><td></td><td>QA7</td><td>QD7</td><td>QC7</td><td>QB7</td></tr>
<tr><td>Результаты</td><td>*RA1</td><td>*RB1</td><td>*RC1</td><td>*RD1</td></tr>
<tr><td colspan="5">*Гонщики, отобранные для участия во 2-м туре (полуфиналы)</td></tr>
<tr><td rowspan="14">2-й тур (1/2 финалов)</td><td>Состав</td><td colspan="4">2 заезда по 6 гонщиков</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">FA</td><td colspan="2">FB</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">QA1</td><td colspan="2">QB1</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">QD1</td><td colspan="2">QC1</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">QB2</td><td colspan="2">QA2</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">QC2</td><td colspan="2">QD2</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">RA1</td><td colspan="2">RB1</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">RD1</td><td colspan="2">RC1</td></tr>
<tr><td>Результаты</td><td colspan="2">*FA1</td><td colspan="2">*FB1</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">*FA2</td><td colspan="2">*FB2</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">*FA3</td><td colspan="2">*FB3</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">**FA4</td><td colspan="2">**FB4</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">**FA5</td><td colspan="2">**FB5</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">**FA6</td><td colspan="2">**FB6</td></tr>
<tr><td colspan="5">*Гонщики, отобранные для участия в финале, – 1–6-е места.
**Гонщики, отобранные для участия в финале, – 7–12-е места</td></tr>
</table>

Во время гонки лидер должен ехать по спринтерскому коридору с начальной скоростью 30 км/ч и постепенно увеличивать скорость до 50 км/ч, когда до финиша остается не менее 4 кругов (для треков длиной 250 м). Лидер покидает полотно трека по указанию судей, обычно за 600–700 м до финиша.

В соревнованиях, проводимых среди мужчин и женщин категории «юниоры», начальная и конечная скорость лидера составляет соответственно 25 и 45 км/ч.

Процедура гонки: позиция гонщиков на старте определяется жеребьевкой. Гонщики располагаются рядом друг с другом на линии старта гонки преследования, не занимая спринтерский коридор. На старте гонщики поддерживаются ассистентами, которые во время старта не должны их подталкивать.

Старт дается в тот момент, когда лидер на мопеде пересекает линию старта гонки преследования. Если любой другой гонщик не занимает позицию за лидером добровольно, гонщик, которому по жеребьевке достался № 1, должен незамедлительно занять позицию за лидером во время прохождения первого круга. В противном случае гонка останавливается, а этот гонщик отстраняется от дальнейшего участия. В повторном заезде гонщик, которому по жеребьевке достался № 2, должен незамедлительно занять позицию за лидером.

Любой гонщик, обгоняющий заднее колесо мопеда лидера до того, как он уходит с полотна трека, подлежит дисквалификации, остальным гонщикам дается повторный старт.

Гонка проводится согласно правилам проведения спринтерской гонки.

Гонка должна быть остановлена, если один или более гонщик совершает нарушения или действия, не соответствующие спортивному поведению, занимая позицию за мопедом (дерни). В этом случае заезд должен быть повторен без участия гонщиков, виновных в таких нарушениях.

В случае инцидента при прохождении первой половины круга повторный заезд должен быть проведен сразу.

Командная гонка преследования. Гонка-преследование – гонка с участием двух команд-противников, стартующих на противоположных сторонах трека.

Победителем становится команда, догнавшая другую команду или показавшая лучшее время прохождения дистанции.

Мужской вид проводится на дистанцию 4 км командами из 4 гонщиков.

Женский вид проводится на дистанцию 3 км командами из 3 гонщиц.

Организация соревнований: за исключением особых деталей (даже подразумеваемых), указанных в данном разделе, правила проведения индивидуальной гонки преследования распространяются также и на командную гонку преследования.

Команды состоят из гонщиков, заявленных для участия в данном соревновании. Состав команды может меняться в каждой гонке.

Представитель команды должен известить судей об изменении в составе команды не позднее, чем за один час до старта каждой гонки.

Результат и классификация каждой команды определяются по третьему участнику команды, закончившему гонку. Время прохождения дистанции регистрируется по переднему колесу третьего гонщика команды.

Считается, что команду догнала (когда три гонщика команды едут вместе) другая команда, когда просвет между ними достигает одного метра.

Для определения 4 лучших команд организуются квалификационные заезды, 8 – для Олимпийских игр.

На треках длиной менее 400 м каждая команда стартует индивидуально. На других треках при проведении квалификационных заездов судьи определяют состав заездов с учетом уровня команд. При этом две заведомо лучшие команды не должны встречаться в одном заезде.

Соревнования проводятся в две фазы:

1) квалификационные заезды для выявления 4 лучших команд с учетом времени прохождения дистанции;

2) финалы.

На Олимпийских играх 8 команд, показавших наилучшее время в квалификационных заездах в соревнованиях первого круга, должны быть составлены следующим образом:

– команда, занявшая 4-е место, с командой, занявшей 5-е место;

– команда, занявшая 3-е место, с командой, занявшей 6-е место;

– команда, занявшая 2-е место, с командой, занявшей 7-е место;

– команда, занявшая 1-е место, с командой, занявшей 8-е место.

Четыре команды, победившие в соревновании первого круга, должны пройти в финал. Команды, показавшие два лучших результата, выходят в финал для борьбы за 1 и 2-е места, а две другие команды встречаются в финальном заезде для борьбы за 3 и 4-е места.

Командам, отсеянным на соревновании первого круга, должны быть присуждены места с 5-го по 8-е на основе их времени:

– если команду догонит другая команда, ей будет присуждено 8-е место;

– если несколько команд догонят другие команды, они должны быть классифицированы последними местами на основе расстояния, которое они поехали прежде, чем их догнали;

– в вопросе расстояния учитывается количество кругов и полукругов, пройденных командой прежде, чем дан сигнал судьей.

Если в финальных заездах одна команда догоняет другую, гонка заканчивается и догнавшая команда объявляется победителем.

Если команда будет не в состоянии стартовать в соревновании первого круга, никакая замена не может быть сделана. Команде, которая не стартовала, должно быть присуждено 8-е место.

Если несколько команд будут не в состоянии стартовать, им должно быть присуждено 8-е место и выше в порядке их времени, показанном в квалификационных заездах. Стартовавшая команда должна вести гонку для записи времени и определения состава финалов.

Если какая-либо команда не выходит на старт финального заезда, победа присуждается другой команде.

Команде, не вышедшей на старт финального заезда за 1 и 2-е места, автоматически присуждается 2-е место. Команде, не вышедшей на старт финального заезда за 3 и 4-е места, автоматически присуждается 4-е место. Если причина, по которой команда не вышла на старт, считается неуважительной, эта команда подлежит дисквалификации и ее место остается вакантным.

В том случае, когда команды не принимают участие в старте и показывают одинаковое время, применяются правила для индивидуальной гонки преследования.

При необходимости определения места команд в соревновании команды классифицируются в следующем порядке по убыванию начиная с 8-го места:

– команды, не вышедшие на старт;

– команды, совершившие два фальстарта;

– команды, наказанные за подталкивание гонщиков;

– команды, оказавшиеся в неполном составе после происшествия;

– команды, которых догнали во время заезда.

Подготовка трека

Для засечки времени пересечения линии финиша передним колесом велосипеда третьего участника команды на линию финиша должна быть наклеена электронная контактная лента.

Хронометраж и регистрация прохождения каждого полукруга дистанции осуществляются по переднему колесу велосипеда первого гонщика команды.

Процедура гонки

Гонщики каждой команды должны стоять на линии старта рядом друг с другом или располагаться уступом под углом 45° от стартовой линии. Расстояние между гонщиками должно составлять 1 м.

Велосипед первого гонщика команды должен быть закреплен в стартовом блоке. Этот гонщик начинает гонку и лидирует до первой смены.

Стартер останавливает гонку в случае фальстарта двойным выстрелом из стартового пистолета. Например, один из гонщиков начинает старт раньше сигнала или первый гонщик, находящийся на внутренней полосе трека, не занимает лидирующую позицию.

Команда, совершившая два фальстарта в квалификационном заезде, выбывает из соревнования.

Команде, совершившей два фальстарта в соревновании первого круга, присуждается 8-е место.

Команда, совершившая два фальстарта в финальном заезде, выбывает из финала.

Подталкивание членов команды во время гонки строго запрещается и наказывается дисквалификацией в квалификационных заездах и удалением в соревновании первого круга.

При проведении финальных заездов такое нарушение наказывается отстранением от участия в финалах.

Когда судьи видят, что одну команду догоняет другая, они обязаны с помощью красного флага предупредить первую команду о необходимости воздержаться от очередной смены до завершения ее обгона другой командой, чтобы избежать возможного столкновения гонщиков.

Любое нарушение данной инструкции ведет к немедленной дисквалификации команды-нарушителя.

Гонка считается законченной, когда третий участник команды пересекает линию финиша или когда в финальном заезде одна команда (в составе не менее трех гонщиков) догоняет другую команду.

Происшествия

Квалификационные заезды: если инцидент произошел при прохождении командами половины первого круга дистанции, гонка останавливается и заезд повторяется незамедлительно.

Мужчины: после прохождения командами половины первого круга гонки и если при этом инцидент затронул только одного участника, команда может продолжить гонку втроем или прекратить гонку. Если команда прекращает гонку после инцидента, она должна сойти с полотна во время прохождения одного круга после инцидента. В противном случае команда подлежит дисквалификации. При этом другая команда может продолжать гонку.

Женщины: если инцидент происходит после первой половины круга, команда должна остановиться в пределах одного круга, на котором инцидент произошел, либо она будет дисквалифицирована. Другая команда должна продолжить гонку.

Мужчины и женщины: команда, с которой произошел инцидент, может повторить заезд после завершения серии квалификационных заездов, возможно, с другой командой, оказавшейся в такой же ситуации.

Если с командой произошел повторный инцидент, она должна продолжать гонку втроем. В противном случае команда подлежит дисквалификации.

При проведении всех заездов, включая финальные, допускается лишь один повторный старт по причине возникновения инцидента.

Соревнования первого круга и финалы: если инцидент произошел при прохождении гонщиками половины первого круга дистанции, гонка должна быть остановлена и повторена. Если с командой во время повторного заезда происходит новый инцидент, она отстраняется от участия.

Инциденты, случившиеся после прохождения половины первого круга, не принимаются во внимание. Команда должна продолжать гонку, если после инцидента в ее составе остается как минимум три гонщика.

В противном случае команда должна остановиться и ей:

– присуждается последнее место в соревновании первого круга;

– засчитывается поражение в финалах.

При проведении всех заездов, включая финальные, допускается лишь один повторный старт по причине возникновения инцидента.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте дисциплину велосипедного спорта «Омниум».
2. Охарактеризуйте дисциплину велосипедного спорта «Командный спринт».
3. Охарактеризуйте дисциплину велосипедного спорта «Кейрин».
4. Охарактеризуйте дисциплину велосипедного спорта «Командная гонка преследования».

Лекция 4. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов - высшие в мире

План лекции

1. Хронология побед российских велосипедистов на Олимпийских играх.

Содержание

В классификации международных соревнований высшими по рангу являются Олимпийские игры. Спортивные результаты, прежде всего в этих соревнованиях – главный критерий уровня спортивных достижений каждой страны в мировом масштабе.

Первую золотую медаль Олимпийских игр в нашей стране завоевал Виктор Капитонов.

Виктор Капитонов родился 25 октября 1933 года в городе Калинин. Заслуженный мастер спорта по велосипедному спорту (1959), Заслуженный тренер СССР (1970). Золотой и бронзовый призер Олимпийских игр в Риме (1960). В составе команд СССР выигрывал «Велогонку Мира» (1958, 1959, 1961, 1962). Старший тренер сборной СССР и России. Кандидат педагогических наук. Ушел из жизни 5 марта 2005 года в Москве.

Виктор Капитонов – Чемпион игр XVII Олимпиады 1960 года в Риме (Италия) в групповой гонке на шоссе.

Владимир Семенец, Игорь Целовальников – Чемпионы игр XX Олимпиады 1972 года в Мюнхене (ФРГ) в гонках на тандеме на треке.

Валерий Ярды, Борис Шухов, Валерий Лихачев, Геннадий Комнатов – Чемпионы игр XX Олимпиады 1972 года в Мюнхене (ФРГ) в командной гонке на 100 км на шоссе.

Ааво Пиккус, Анатолий Чуканов, Владимир Каминский , Валерий Чаплыгин – Чемпионы игр XXI Олимпиады 1976 года в Монреале (Канада) в командной гонке на 100 км на шоссе.

Виктор Манаков, Валерий Мовчан, Владимир Осокин, Виталий Петраков – Чемпионы игр XXII Олимпиады 1980 года в Москве (СССР) в командной гонке на 4 км на треке.

Сергей Сухорученков - Чемпион игр XXII Олимпиады 1980 года в Москве (СССР) в групповой гонке на шоссе.

Олег Логвин, Юрий Каширин, Сергей Шелпаков, Анатолий Яркин - Чемпионы игр XXII Олимпиады 1980 года в Москве (СССР) в командной гонке в командной гонке на 100 км на шоссе.

Александр Кириченко – Чемпион игр XXIV Олимпиады 1988 года в Сеуле (Южная Еорея) в гите на 1 км на треке. Выпускник ГЦОЛИФК.

Дмитрий Нелюбин, Вячеслав Екимов, Гинтаутас Умарас, Артурас, Каспутис - Чемпионы игр XXIV Олимпиады 1988 года в Сеуле (Южная Корея) в командной гонке на 4 км на треке.

Вячеслав Екимов – Чемпион игр XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее (Австралия) в индивидуальной гонке на время на шоссе.

Ольга Слюсарева – Чемпионка Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (Греция) в групповой гонке по очкам на треке.

Михаил Игнатьев - Чемпион Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (Греция) в групповой гонке по очкам на треке.

Контрольные вопросы

1. Кто из российских велосипедистов завоевал первую Олимпийскую медаль?
2. Проследите хронологию побед российскими велосипедистами на Олимпийских играх.

3. На какой Олимпиаде российские велосипедисты завоевали больше всего золотых медалей.

Лекция 5. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения

План лекции

1. Физические качества, формирующиеся у велосипедиста и являющиеся физиологической основой его здоровья.
2. Биологическое обоснование оздоровительной эффективности занятий велосипедным спортом.
3. Особенности двигательной деятельности велосипедиста повышающие оздоровительное воздействие занятий.
4. Общедоступность занятий велосипедным спортом в оздоровительных целях.

Здоровье – важнейший показатель качества жизни человека на всем её протяжении. Реальное состояние здоровья человека не является чем-то раз и навсегда заданным, постоянным. Будучи генетически обусловленным, оно постоянно меняется в ту или иную сторону в зависимости от конкретной практической деятельности по реализации факторов здорового образа жизни, формированию спортивного стиля жизнедеятельности.

Современному человеку – жителю XXI века предложены новейшие, уникальные научные технологии, которые исключают или в лучшем случае сводят к минимуму укрепляющие организм физические нагрузки, заменив их беспредельно возрастающей нервно-психологической, информационной, эмоциональной перегрузками. Мощным сберегающим здоровье ресурсом, устраняющим негативные последствия двигательного дисбаланса, является регулярная физическая активность с использованием всего разнообразия средств физкультурно-спортивной деятельности. Главной целью любых физкультурно-спортивных занятий является обеспечение их оздоровительного воздействия на организм занимающихся. Существенным

фактором, определяющим состояние здоровья человека, является воспитание потребности в поддержании оптимальной физической активности в течение всей жизни.

В концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на период 2006-2015 годы» выделены наиболее значимые факторы, определяющие экономический эффект от занятий физической культурой:

- снижение заболеваемости;
- продление работоспособного возраста;
- повышение профессиональной производительности;
- укрепление социальной стабильности общества.

Наивысшая ценность физической культуры и спорта состоит в духовно-нравственном совершенствовании личности. По данным международных спортивных экспертов низкий уровень физической культуры человека чаще способствует формированию негативных наклонностей и привычек – наркомании, пьянству, курению, правонарушениям.

Самая общая биологическая закономерность возрастного развития человека проявляется в неуклонном естественном повышении его функционально-двигательного потенциала на 1-м этапе жизни, который охватывает период от рождения до 20-22 лет, и в таком же естественном и неуклонном снижении показателей работоспособности функций и систем организма на 2-м этапе – с 21-23 лет и до биологического конца. Дополнительные тренировки по накоплению физической подготовленности на 1-м этапе повышают работоспособность не только в детские, юношеские и молодежные годы, но и во взрослой жизни, на 2-м этапе. Однако накопленные в молодости функционально-двигательные кондиции невозможно сохранить на всю оставшуюся жизнь. Продолжительность «хранения» достигнутой работоспособности, интенсивность её утраты зависят, прежде всего от уровня двигательной активности взрослого человека.

В разных странах вследствие природно-климатических и социально-экономических условий, национальных традиций и мотивации для формирования здорового человека используют различные физические упражнения. Многие современные научные разработки прямо или косвенно способствуют их широкому внедрению в жизнь. В наступившем столетии еще более активно продолжается созидательная деятельность по изобретению новых средств двигательной активности оздоровительной направленности.

Россия имеет статус «спортивной» державы и среди характерных для нашей страны средств формирования здоровья человека особое место занимают занятия велосипедным спортом как традиционным, национальным, общенародным средством оздоровления, начиная с 3-4-летнего возраста до 80 лет и старше.

Процесс оздоровления человека, занимающегося велосипедным спортом, базируется на следующих биологически закономерных факторах:

1. Огромное множество физических упражнений по степени вовлеченности мышечных групп классифицируют на локальные – до 1/3, региональные – до 2/3 и глобальные – более 2/3 мышечной массы. Езда на велосипеде представляет собой высокоактивную двигательную деятельность, которая заставляет все крупные мышцы включаться в достаточно энергичную и продолжительную работу. И такая **глобальная мышечная активность** у подавляющего большинства занимающихся велосипедным спортом длится минимум один час. Участие в работе почти всей мышечной массы позволяет велосипедисту выполнить большой объем нагрузки, т.к. активная работа руками и туловищем снижает утомление мышц ног. Такое длительное и глобальное мышечное напряжение предъявляет повышенные требования к системам кислородного обеспечения организма, совершенствует прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы, требует слаженной, пропорционально скоординированной работы всех важнейших биологических функций. Оздоровительный эффект усиливается

преимущественной активизацией аэробных энергетических процессов. При сравнительной оценке оздоровительной эффективности той или иной нагрузки следует исходить из общепринятой концепции физического здоровья, в соответствии с которой наиболее важным, ключевым показателем здоровья является уровень аэробных возможностей организма, служащий критерием состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определяющий жизнеспособность, заболеваемость и продолжительность жизни. Чем выше аэробные показатели, тем лучше здоровье человека. При передвижении на лыжах формируются физиологические основы здоровья человека, стержнем которого является базовое физическое качество – выносливость. Именно выносливость более всего отражает функциональное состояние организма, его аэробный энергопотенциал, т.е. является основным показателем общего уровня физического здоровья человека. Выносливость – мера биологической устойчивости к заболеваниям, количественный критерий уровня здоровья и индикатор степени старения.

2. Биологически существенным достоинством занятий велосипедным спортом является **сбалансированная мышечная активность**, формирующая у занимающихся морфологические соответствия различных частей тела, гармоничное телосложение, красивую, пропорциональную фигуру, в целом привлекательный внешний вид с подчеркнуто здоровым цветом лица.

3. Наряду с аэробной выносливостью и сбалансированностью мышечного напряжения к наиболее показательным критериям здоровья относятся формируемые при передвижении на велосипеде **адаптационные способности организма**, степень его пластичности, готовность с той или иной быстротой подстраиваться под естественные изменения внешних, в первую очередь климатических и не всегда благоприятных, особенно на старте XXI столетия, экологических условий повседневной жизни.

Жизнь человека на всех ступенях его развития – постоянное приспособление к условиям существования, непрекращающийся,

безостановочно происходящий процесс приспособления и обеспечения жизнеспособности организма к постоянно меняющимся природным условиям жизни. Занятия на велосипеде проводят в основном на открытой местности, в естественных природных условиях, которые отличаются своей неповторимостью. Даже при занятиях на площадке ограниченного размера, школьном стадионе или дворе, например, под воздействием изменяющихся погодных условий происходит совершенствование адаптационных возможностей, увеличивается функциональная надежность организма, повышается степень его приспособляемости и сопротивляемости по отношению к естественным, в том числе и неблагоприятным, воздействиям изменчивой внешней среды. Занятия в различных, естественно изменяющихся внешних условиях заставляют велосипедиста каждый раз приводить свою функционально-двигательную систему в соответствие с реально сложившимися природными условиями, обеспечивать пригодность к жизни при всем многообразии изменений окружающей его природной среды. Далеко не всегда занятиям на велосипеде сопутствует солнечная, безветренная, , идеальная погода. Бывают пронизывающий ветер, дождь и т.д.. Причем нередко эти природные явления возникают неожиданно, иногда в комплексе, и надо не избегать, а разумно использовать их для укрепления здоровья через совершенствование адаптационных процессов в организме.

4. Оздоровительный эффект занятий с использованием велосипеда значительно возрастает благодаря тому, что проводятся они главным образом все-таки в экологически более чистой загородной лесной или городской лесопарковой местности. При этом создаются уникальные условия для использования всего **комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды**. Прежде всего происходит насыщение организма свежим, более чистым воздухом. При физической нагрузке, получаемой от передвижения на велосипеде, интенсивность этих очищающих организм процессов резко повышается. Свежий воздух – эффективные средства укрепления сердечно-сосудистой системы. Именно естественно очищенный,

свежий воздух является основой здоровья, именно в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит.

5. Гарантом здоровья являются **сбалансированные взаимоотношения человека с природой.** Двигательная активность на велосипеде в лесной или лесопарковой местности представляет редкую возможность возвратиться и приблизиться к живой природе, заметить и оценить ее красоту. Занятия на велосипеде в постоянно обновляющемся окружении леса, парка, сквера всегда интереснее, чем в стенах спортивного зала, других закрытых спортивных сооружениях. На велосипеде можно насладиться красотой первозданной природы, тишиной полей, благоуханием нетронутого леса. Общение с такой природой служит мощным средством снятия нервно-психических сбоев, сопровождающих стрессовые и экстремальные ситуации, которыми, к сожалению, перенасыщена повседневная жизнь современного человека. Свидание лесом вливает в душу свежесть, бодрость, мир, тишину и примирение. На велосипеде человек глубже осознает необходимость жить в гармонии и единстве с природой, оберегать её от разорения, опасного нарушения экологического равновесия. Находясь наедине с удивительно щедрой по красоте природой, необходимо осознать, что физическая культура и спорт нуждаются в чистой и здоровой окружающей среде, так же, как и окружающая среда не должна разрушаться, истощаться и деградировать под натиском физкультурно-спортивной деятельности. Важно сохранять и поддерживать экологический баланс, своевременно предупреждать и исключать возможные конфликты между физкультурно-спортивной деятельностью и природой. Не допускать грубого нарушения растительного покрова, среды обитания птиц и других представителей животного мира, обеспечивать стабильную экологическую обстановку в районах массовых занятий велосипедным спортом и проведения оздоровительно-спортивных мероприятий с использованием велосипеда, чтобы у каждого велосипедиста пробуждалась потребность регулярно возвращаться в живую природу и получать благоприятное воздействие всего комплекса естественных

природных факторов, затрагивающих и биологическую, и психическую, и социальную, и духовную сущность человека как основу его физического, нравственного и духовного здоровья.

6. Оздоравливающее воздействие занятий велосипедным спортом усиливается благодаря **легкости овладения элементарной техникой** различных движений. При использовании велосипеда в оздоровительных целях вполне достаточно овладеть основами двигательных действий, в числе которых преобладают естественные, простые и доступные для освоения каждым занимающимся независимо от возраста и исходного уровня подготовленности. Освоить различные способы передвижения на велосипеде можно почти самостоятельно, по существу только наблюдая за тем, как выполняют движения велосипедисты-спортсмены, любители велосипедного спорта, старшие в семье, учитель физкультуры. Недоступен велосипед только тем, кто стоит на месте. Более того, в передвижении на велосипеде используют многочисленное разнообразие движений, в их числе различные способы подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений, поворотов. Причем любой начинающий велосипедист постепенно овладевает почти всем этим комплексом, т.к. выбор и применение конкретного способа зависят не столько от него, сколько от естественно изменяющихся природных факторов, среди которых наиболее существенными являются используемый под велосипедную трассу рельеф местности и состояние покрытия трассы. Их изменения и заставляют переходить на другой способ, что освобождает от утомительно монотонного однообразия движений, характерного для подавляющего большинства других циклических упражнений, способствующих преимущественному развитию фундаментального для здоровья человека качества – выносливости. Общедоступность занятий велосипедным спортом в оздоровительных целях обусловлена еще и возможностью обойтись без специальных, сложных и дорогостоящих спортивных сооружений. Место для занятий способен подготовить для себя каждый занимающийся. «Велосипедным стадионом»

может стать двор, школьный участок, игровые площадки, а местом для велосипедных трасс – парковые аллеи, лесные опушки и просеки. Можно выбрать удобную форму занятий – индивидуальную или групповую с различным количественным составом.

При использовании велосипеда преимущественно с оздоровительной целью нет необходимости в дорогостоящем, современных элитных моделей велосипедном инвентаре спортивного назначения. Для оздоровительных целей вполне подойдут приемлемые по цене и, как правило, более прочные велосипеды, экипировка и велосипедное дополнительное оборудование. К тому же приобретают инвентарь чаще всего не на один сезон. При бережном обращении он может служить долгие годы.

Таким образом, среди бесчисленного множества средств оздоровительной двигательной активности природно-климатические условия нашей страны создают уникальные возможности в течение 4-8 месяцев в году практически повсеместно заниматься велосипедным спортом, как нашим традиционным, национальным, народным средством формирования физически здорового, нравственно совершенного, духовно обогащенного, интеллектуально развитого человека. Занятия с использованием велосипеда – самое эффективное профилактическое средство от болезней и биологических, и духовно-нравственных.

Контрольные вопросы

1. Какое физическое качество преимущественно формируется у велосипедиста и является физиологической основой его здоровья?
2. Выделите мышечные группы, напряжение которых преобладает при передвижении на велосипеде.
3. Выберите из нижеприведенных наиболее важное биологическое обоснование оздоровительной эффективности занятий велосипедным спортом.

а) совершенствование адаптационных возможностей организма к естественно изменяющимся природным условиям жизни;

б) повышение восстановительных способностей организма;

в) совершенствование координации двигательной деятельности.

4. Какие особенности двигательной деятельности велосипедиста повышают оздоравливающее воздействие занятий?

а) выполнение характерных для циклических упражнений однообразных движений на велосипеде;

б) естественные, простые, доступные для самостоятельного овладения разнообразные движения, произвольно изменяемые в зависимости от рельефа велосипедной трассы;

в) повышенные требования к координационной подготовленности при овладении способами передвижения на велосипеде.

5. Чем обусловлена общедоступность занятий велосипедным спортом в оздоровительных целях?

а) отсутствием необходимости в специальных, сложных спортивных сооружениях и дорогостоящем велосипедном инвентаре;

б) повсеместным сооружением освещенных велосипедных дорожек;

в) совершенствованием элитного инвентаря, обуви и одежды велосипедиста, ростом производства новых моделей спортивного назначения.

Лекция 6. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи, военнослужащих и с населением старшего возраста

План лекции

1. Проведение занятий с использованием велосипеда с дошкольниками.
2. Проведение занятий с использованием велосипеда со школьниками.
3. Проведение занятий с использованием велосипеда со студенческой молодежью.
4. Проведение занятий с использованием велосипеда с военнослужащими.

5. Проведение занятий с использованием велосипеда с населением старшего возраста.

Содержание

Право граждан на занятия физической культурой и спортом гарантировано Конституцией Российской Федерации (статья 41) и реализуется в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г., «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физкультурно-спортивная деятельность обеспечивается посредством государственной системы детских дошкольных учреждений, общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведений, учреждений дополнительного образования по физической культуре и спорту, добровольных физкультурно-спортивных объединений граждан по месту учебы, работы, жительства, в местах массового отдыха.

1. Дошкольники

Занятия на велосипедах дошкольников начинают с 3-4-летнего возраста, когда дети уже неплохо владеют равновесием, начинают уверенно ходить и бегать. С учетом физиологически закономерной последовательности в овладении жизненно важными двигательными навыками вначале, обязательно с помощью взрослых, обучают **езде на трехколесном велосипеде**.

По мере взросления дальнейшее обучение дошкольников лучше проводить на слабопересеченной местности с разнообразным рельефом, чтобы создать естественные условия для комплексного овладения различными способами передвижения, способы подъемов, спусков, повороты не только на месте, но и в движении, торможения, преодоление небольших неровностей.

Все упражнения на велосипеде для дошкольников настолько просты, что не требуют какой-либо сложной методики, взрослым достаточно показать и кратко пояснить выполняемое движение. Овладение им, как правило, не вызывает у ребенка слишком больших затруднений. Желательно

чаще использовать игровые формы выполнения упражнений, что будет содействовать увлечению ребенка велосипедом, обогатит его положительными эмоциями. С учетом подготовленности, самочувствия и главное настроения детей постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Перегрузки, излишнее усердие и тем более насилие здесь недопустимы. Главная задача взрослых – проводить прогулки на велосипеде **на радость малышам.**

2. Школьники

Овладение школьниками основами физической культуры, велосипедной подготовкой в частности, предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области велосипедного спорта и оздоровительной эффективности занятий велосипедным спортом;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься велосипедным спортом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие развитию не только физических способностей, но и свойств личности, нравственности учащихся, достижению органического единства физического, интеллектуального и нравственного воспитания.

Нравственность определяется как качественная характеристика личности, объединяющая такие качества и свойства, как доброта, порядочность, честность, правдивость, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм, в комплексе регулирующие индивидуальное поведение школьника.

Одной из главных задач физического воспитания, и велосипедной подготовки в частности, является формирование двигательной потребности детей, подростков, юношей и девушек, чтобы реализовать её в их последующей взрослой жизни.

Целостная система физического воспитания в общеобразовательной школе включает четыре взаимосвязанные части:

1) уроки физической культуры;
2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;
3) внеклассная работа;
4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Основой физического воспитания школьников являются уроки физической культуры. Каждый урок должен иметь конкретные и четкие педагогические задачи, в соответствии с которыми определяют содержание урока, выбор методов обучения и воспитания, способа организации учащихся. На каждом уроке решают комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Обязательно планируют и формулируют только образовательные задачи, воспитание морально-волевых, нравственных качеств, оздоровление и закаливание школьников обычно осуществляется всей системой уроков велосипедной подготовки, внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, включенных в школьную программу.

Каждый урок, являясь самостоятельной и целостной частью учебной работы, неразрывно связан с предыдущими и последующими в единую систему уроков по велосипедной подготовке. Для изучения конкретного способа передвижения на велосипеде отводится несколько уроков, связанных между собой. Нередко в течение одного урока изучение одного способа начинают, другой закрепляют, а третий совершенствуют. При планировании подобных уроков необходимо учитывать взаимодействие навыков, максимально использовать положительный перенос.

Урок по велосипедной подготовке имеет специфичные особенности, связанные с подготовкой велосипедного инвентаря, влиянием погодных условий на процесс обучения в естественной природной среде, выполнением требований по подготовке мест занятий в соответствии с реальным состоянием площадки для занятий и конкретными задачами урока, возвращением в школу после окончания урока и сдачей инвентаря. Наряду с этим моторная плотность урока по велосипедной подготовке выше по сравнению с другими разделами программы, что обязывает внимательно контролировать состояние учащихся, своевременно корректировать нагрузку, не допускать чрезмерного утомления.

В зависимости от решаемых задач, этапа обучения способам передвижения на велосипеде уроки условно делят на вводные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. Каждый тип урока подчеркивает преимущественную направленность решаемых задач.

В общей структуре всех типов уроков по велосипедной подготовке традиционно выделяют три взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную. Трехчастная структура урока обусловлена закономерной динамикой биологических процессов в функциях и системах организма при мышечной работе.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени урока и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к решению задач основной части. Организация включает проверку готовности велосипедного инвентаря и соответствия одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее идет подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части урока, которая включает передвижение на велосипеде или с велосипедои в руках к месту занятий, подготовку учебной площадки.

Основная часть направлена на решение главных задач урока и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего сначала повторяют материал предыдущего урока, затем осваивают новые способы передвижения на

велосипеде и проводят тренировку, направленную на совершенствование функционально-двигательной подготовленности. При этом важно обеспечить соответствие применяемой методики основным задачам урока и уровню подготовленности занимающихся.

Чтобы повысить эмоциональность урока, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес, весьма полезно, особенно в работе с младшими школьниками, использовать соревновательно-игровые формы закрепления техники подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышения работоспособности, овладения тактикой, развития волевых качеств.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов урока, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся на велосипеде или без велосипеда медленно возвращаются на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибании туловища.

Урок обязательно заканчивают поименной проверкой-перекличкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от велосипедной базы. Важно не допустить, чтобы кто-то заблудился.

При подведении итогов урока отмечают успехи и недостатки в освоении учебного материала, как отдельными учениками, так и группой в целом. Если занимающиеся получают задание на дом, необходимо убедиться, что они его поняли.

Подготовка к уроку предусматривает разработку плана-конспекта, в котором раскрывают задачи и традиционно включают следующие разделы: части урока и их продолжительность, краткое содержание учебного материала, дозировка нагрузки, методические указания и рекомендации по организации и проведению урока, предупреждению и исправлению ошибок.

Примерный план-конспект урока по велосипедной подготовке в 4-м классе

Задача:

1) Изучение техники фигурного вождения велосипедом – упражнение «Коридор».
2) Изучение техники фигурного вождения велосипедом – упражнение «Качели».
3) Изучение техники фигурного вождения велосипедом – упражнение «Стоп-линия».

Части урока и продолжительность	Краткое содержание	Дозировка, мин	Методические указания
1. Подготовительная, 8 мин	**Построение. Расчет – учет количества занимающихся. Сообщение задачи урока.** **Передвижение на велосипеде к месту занятий. Просмотр учебной велосипедной площадки.**	**2** **6**	**Проверить наличие специальной экипировки в соответствии с требованиями техники безопасности.**
2. Основная, 32 мин **1. «Коридор». Нужно проехать по коридору длиной 10 м, шириной 0,7 м, образованному двумя параллельными линиями. Высота стоек 0,7-0,9 м.** **2. «Качели». Качающаяся доска длиной 3-4 метра и шириной 0,3-0,4 метра установлена на опоре высотой 0,2-0,3 метра так, чтобы ее конец со стороны въезда перевешивал и лежал на земле.** **3. «Стоп –линия». В 30 м. от предыдущей фигуры поперек направления движения нанесены две параллельные линии на**		**8** **10** **14**	**Невыполнение упражнения: заезд на линию или сбитая стойка.** **Нужно въехать на доску на ее лежащий конец и съехать с другого.** **Нужно остановить велосипед так, чтобы переднее колесо оказалось на этих линиях.**

расстоянии 0,10-0,15 м одна от другой.			
3. Заключительная, 5 мин	**Передвижение со слабой интенсивностью, возвращение в школу. Сдача инвентаря, учет количества учеников. Подведение итогов урока – успехи и недостатки в освоении учебного материала. Домашнее задание.**	**3** **2**	**Контролировать возвращение в школу всех учеников. Итоги урока подводить в помещении. Подчеркнуть качество освоения учебного материала всем классом и отдельными учениками, выделить лучших и отстающих.**

Важнейшим требованием к современному уроку является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Совместным приказом Минобразования России, Минздрава России, Росспорта, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» рекомендовано в 1-11-х классах ввести третий, дополнительный, час физической культуры. Включение третьего урока физической культуры должно содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, позволит более глубоко и эффективно использовать специфику национально-регионального компонента, учесть климатогеографические, этнические и социально-экономические особенности каждого субъекта Российской Федерации.

Велосипедная подготовка должна обеспечить базовую основу здоровья учащихся – совершенствование выносливости прежде всего за счет увеличения длины дистанции, проходимой в тренировочной части урока.

Содержание уроков велосипедной подготовки в 1-4-х классах включает ознакомление с простейшими правилами подготовки

велосипедного инвентаря и обращения с ним, обучение основным строевым приемам и правилам передвижения в строю, овладение основными способами передвижения на велосипеде. В овладении основами техники двигательной деятельности велосипедиста преобладает целостный метод обучения, большое место занимают игровые задания и игры-эстафеты. Для улучшения физической работоспособности, развития выносливости используют равномерное передвижение на велосипеде на дистанцию от 1 км в 1-м классе до 3-4 км в 4-м классе. Часть урочного времени отводят освоению специфичной велосипедной терминологии, основных требований к инвентарю, одежде, обуви, эффективности занятий велосипедным спортом для укрепления здоровья, закаливания, воспитания нравственных и волевых качеств; приобретению знаний о технике безопасности при занятиях велосипедным спортом, первой доврачебной помощи, об общих и индивидуальных основах личной гигиены велосипедиста.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития координационных и кондиционных способностей. На уроках по велосипедной подготовке особое внимание следует уделять развитию выносливости к умеренным нагрузкам, объем которых в передвижении на велосипеде ежегодно возрастает примерно на 1 км, и всестороннему совершенствованию координации движений.

Отличительными особенностями младших школьников являются их любознательность, двигательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, выполнение указаний и распоряжений учителя должны сочетаться с предоставлением учащимся определенной свободы и самостоятельности действий. Важно стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов, чтобы занятия велосипедным спортом доставляли радость.

Оценка успеваемости по велосипедной подготовке включает следующие показатели: уровень приобретенных знаний, индивидуальные

темпы овладения двигательными умениями и навыками в различных способах передвижения на велосипеде, степень прироста двигательных способностей и физической работоспособности по результатам прохождения контрольной дистанции. Наряду с этим учитывают умение самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, принимают во внимание интересы и склонности детей.

Велосипедная подготовка учащихся 5-9-х классов предусматривает повышение функциональных возможностей организма, развитие выносливости, соответствующей равномерному прохождению изученными способами дистанции от 4-5 км в 5-м классе до 7-9 км – в 9-м классе. Во второй половине занятий на велосипеде наряду с равномерным методом планируется использование переменного и повторного методов, повышение скорости передвижения с целью подготовки к сдаче контрольных нормативов. Часть времени отводят тактической подготовке, в частности правильному распределению сил на дистанции. Для этого целесообразно проводить занятия на кругах длиной 500-800 м, фиксировать время каждого круга и затем анализировать результаты. С целью повышения эмоциональности, интереса учащихся необходимо своевременно чередовать передвижение на велосипеде по учебному кругу с занятиями на склонах и подъемах, включать игры и игровые упражнения на велосипеде, элементы соревнования. При овладении способами передвижения и совершенствовании в них акцентируют внимание на ошибках, возникающих при увеличении скорости прохождения различных по рельефу участков: подъемов, спусков, равнины.

На уроках велосипедной подготовки учащиеся 5-9-х классов расширяют и углубляют теоретические знания, совершенствуют навыки по выбору и подготовке велосипедного инвентаря к занятиям в различных погодных условиях, получают основы знаний по истории и развитию видов велосипедного спорта, терминологии разучиваемых способов передвижения, правилам соревнований, эффективному воздействию занятий велосипедным

спортом на физическое развитие и укрепление здоровья, способам организации самостоятельных занятий на велосипеде, включая выбор и подготовку мест занятий, правилам личной гигиены, профилактике травм, оказанию первой помощи при травмах. Теоретический материал целесообразно увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений проводить самостоятельные занятия, осуществлять физкультурно-спортивную деятельность. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся, не снижал моторную плотность уроков велосипедной подготовки, проводимых в естественных природных условиях.

Большое значение придается овладению учащимися организаторскими умениями и навыками по проведению и судейству велосипедных соревнований, подготовке велосипедных трасс, помощи в организации занятий, обучении и демонстрации способов передвижения на велосипеде.

В 5-9-х классах увеличиваются индивидуальные, прежде всего половые особенности школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии физических качеств, осуществлении процесса воспитания. Следует дифференцировать содержание и темп освоения программного материала, оценку достижений и степени овладения способами передвижения на велосипеде.

Особенно важен индивидуальный подход к учащимся, имеющим выраженные различия в уровне подготовки. С учетом половых особенностей возможно объединение параллельных классов для раздельного обучения мальчиков и девочек.

При решении воспитательных задач важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, повышенный интерес к собственной личности, своим физическим возможностям, двигательным способностям.

Оценка успеваемости по велосипедной подготовке в 5-9-х классах включает следующие показатели: уровень знаний соответствующего программного материала, степень владения всеми разновидностями способов передвижения на велосипеде, умение самостоятельно осуществлять физкультурно-спортивную деятельность на велосипеде, степень прироста индивидуальных показателей выносливости по результатам прохождения контрольной дистанции.

Уроки по велосипедной подготовке в 10-11-х классах направлены прежде всего на обеспечение дальнейшего укрепления здоровья и гармоничного физического развития в сочетании с духовным и интеллектуальным совершенствованием учащихся. Много внимания уделяется формированию у юношей и девушек представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, базовой основой которых является выносливость, и о том, что наиболее эффективное совершенствование этого качества достигается именно на занятиях велосипедным спортом. Продолжается совершенствование техники велосипедного спорта. Акцент делают на достижении специфичной для велосипедистов вариативности двигательной деятельности, обусловленной разнообразием состояния покрытия трассы или площадки, рельефа местности, сочетаний подъемов, спусков, холмистых и равнинных участков на велосипедной трассе. Целесообразно эпизодически проводить занятия в нестандартных погодных условиях, например при обильном дожде, в оттепель.

В старшем школьном возрасте тренировочная направленность уроков повышается путем увеличения длины проходимой дистанции к периоду завершения велосипедной подготовки до 10-11 км. С учетом возрастных функциональных возможностей организма старшеклассников большинство занятий проводят на среднепересеченной местности с использованием равномерного, переменного, повторного методов. Чаще, чем в средних классах, применяют контрольно-соревновательный метод. Более отчетливое,

чем ранее, проявление индивидуальных различий в уровне здоровья, физической подготовленности между занимающимися и не занимающимися спортом, ещё более выраженные половые различия между юношами и девушками требуют дифференцированного подхода к выбору нагрузки в передвижении на велосипеде, нередко возрастает необходимость в раздельном проведении занятий. Больше внимания уделяют тактической подготовке – оптимальному выбору и своевременной смене способа передвижения в зависимости от рельефа местности и состояния трассы, пропорциональному распределению сил на дистанции, взаимодействию с соперниками во время соревнований, тактике лидирования, обгона и финиширования.

Учащиеся старших классов пополняют знания о биологических закономерностях эффективности занятий велосипедным спортом для укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни, обеспечения физической подготовленности к активному, творчески насыщенному обучению на последующих уровнях образования, к трудовой деятельности, службе в армии. Старшеклассники изучают особенности функционирования основных органов и систем организма во время занятий на велосипеде, общие требования к построению тренировки, биомеханические основы техники различных способов передвижения, требования к подготовке инвентаря, выбору трасс для самостоятельных занятий на велосипеде различной направленности. Овладевают приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах, навыками дозирования нагрузки, подготовки учебной трассы для проведения занятий на велосипеде с учащимися младших классов, навыками судейства соревнований по велосипедным гонкам. Продолжается работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях велосипедным спортом, внедрении физической культуры, занятий избранным видом спорта в повседневную жизнь.

Оценка успеваемости осуществляется с учетом степени технического совершенствования в характерной для велосипедиста двигательной деятельности в естественных природных условиях, уровня освоения знаний по основам тренировки, биомеханическим особенностям структуры различных способов передвижения на велосипеде, понимания биологических обоснований оздоровительной эффективности занятий велосипедным спортом и ведения здорового образа жизни, выполнения нормативов по оценке физической подготовленности – индивидуального совершенствования выносливости.

Урочные формы физического воспитания учащихся начальной, основной и средней школы дополняют внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивной работой, результативность которой зависит от согласованности действий всего педагогического коллектива школы, деятельности физкультурного актива старшеклассников, помощи и поддержки шефствующих организаций и родителей.

Занятия на велосипеде в группах продленного дня целесообразно проводить рядом со школьным зданием. В темное время суток, при ограниченной продолжительности светового дня, учебные площадки для проведения занятий по велосипедному спорту необходимо выбирать на освещенной территории школы, что позволит проводить занятия в темное время суток, в том числе вместе с родителями. Занятия на освещенной площадке или трассе проходят, как правило, более эмоционально, интересно, пробуждают желание к их продолжению. Они направлены на укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработку привычки к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям, на обеспечение активного отдыха учащихся. Важнейшими условиями их проведения являются отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора способа передвижения, широкое использование игр и игровых упражнений на велосипеде с участием школьников разных классов, друзей, родственников.

Организация и проведение этих занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня, учителя физической культуры, возможно участие учащихся старших классов, родителей, выпускников школы. Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности и оказанию первой помощи при ушибах, травмах.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся занятия в кружках, секциях, группах, а также консультативная помощь, факультативные занятия. Внеклассная работа, основанная по велосипедной подготовке, предусматривает приобщение школьников к регулярным тренировкам, расширение двигательных умений и навыков в технической подготовке, достижение более высокого уровня развития физической подготовленности, совершенствование нравственных качеств. Наряду с этим в процессе занятий происходит обогащение и углубление знаний по истории велосипедного спорта, о спортивных достижениях велосипедистов, новых олимпийских соревновательных упражнениях в различных видах велосипедного спорта, по другим темам с учетом интересов и склонностей учащихся. Содержание практических занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста школьников во взаимосвязи с программным материалом уроков велосипедной подготовки.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия на велосипеде включают проведение дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, велосипедных походов, физкультурных праздников и фестивалей. Цель этих мероприятий – стимулирование школьников к регулярным занятиям, пропаганда достоинств здорового образа жизни, подведение итогов физкультурно-спортивной работы.

Изменения в социально-экономической сфере современной России стимулируют к разработке инновационных форм физического воспитания, обеспечивающих подготовку физически и духовно здорового подрастающего поколения. Сегодня общество предъявляет новые требования к выпускнику общеобразовательной средней школы. Данные обстоятельства заставляют

модернизировать традиционные исторически сложившиеся системы обучения и воспитания, многие из которых и в настоящее время сохраняют свою жизненную уникальность, интерес и признание. Инновационные изменения становятся заметным явлением в физическом воспитании российских школьников. Особенно остро нуждаются в этом учреждения с повышенным уровнем образования. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ за последние пять лет более высокие темпы роста частоты заболеваний регистрируются у учащихся школ нового типа. У большинства современных детей и подростков диагностируются 2-3, а у обучающихся в гимназиях и лицеях – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений, т.е. за годы учебы распространенность различной патологии увеличивается почти в 2 раза. Если уровень знаний растет, а показатели здоровья снижаются, то такую образовательную услугу нельзя признать качественной, так как учебные достижения в ней получены в ущерб здоровью учащихся.

Известно несколько подходов к проблеме совершенствования образования школьников по физической культуре. Внедряется, например, тренировочная направленность содержания образования по физической культуре путем использования эффекта физиологического механизма адаптации организма школьника к физическим нагрузкам планомерно возрастающего объема и достаточной интенсивности. Спортивное направление модернизации физического воспитания учащихся на всех ступенях школьного образования базируется на активном использовании видов спорта, в том числе разновидностей велосипедного спорта, в структуре внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

Инновационным направлениям в системе физического воспитания школьников необходимо глубокое научное обоснование всего комплекса специфических особенностей организации и содержания школьного образования, включая реальное материально-техническое и кадровое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура» как базовой

основы практического внедрения инновационных разработок. Учитывая ежегодные миллиардные потери государства в связи с заболеванием детей, подростков и молодежи, затратами на лечение от пьянства, наркомании и на содержание малолетних преступников, расходы государства на эффективную постановку физического воспитания учащихся, развитие детского спорта оправданы экономически и самое главное – социально.

Во вступившем в силу 30 марта 2008 г. Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» подчеркнуто, что организация физического воспитания и образования включает проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся во всех учреждениях системы образования (ст. 28, п.7). Следовательно, при комплексной оценке качества образования наряду с тестированием уровня знаний необходимо тестировать физическое развитие и физическую подготовленность как важнейшие показатели уровня здоровья учащихся.

3. Студенческая молодежь

Велосипедная подготовка студенческой молодежи Повышение эффективности занятий физической культурой становится задачей государственной важности, а качество физкультурного образования в целом – национальным достоянием. Недооценка их роли приводит к снижению физической подготовленности и ухудшению здоровья молодежи. Еще древнегреческий философ Сократ утверждал, что здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – ничто.

В соответствии с принятием Болонского соглашения современная высшая школа России ориентирована на европейские ценности образования. Введение так называемой системы кредитов – European Transter Credit System (ETCS) является оптимальным механизмом адаптации высшего образования в области физической культуры, основанном на дифференцированном подходе к содержанию занятий с учетом потребностей и индивидуальных различий студентов.

Физическое воспитание студентов вузов направлено на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма;
- формирование жизненно важных нравственных качеств и свойств, физической культуры личности;
- овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта их направленного использования;
- обеспечение физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, выполнению функций материнства и отцовства, рождению и воспитанию здорового поколения собственных детей.

С учетом состояния здоровья и уровня спортивной квалификации всех студентов распределяют на три отделения: основное, специальное, включая группы ЛФК, и спортивное, т.е. в современных вузах полностью освобожденных от физкультуры нет.

В основное учебное отделение зачисляют физически подготовленных студентов, состояние здоровья которых соответствует основной медицинской группе.

Специальное учебное отделение формируют из студентов, отнесенных по результатам медицинского обследования к специальной медицинской группе. Учебные группы здесь комплектуют с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

В спортивное отделение зачисляют практически здоровых студентов-спортсменов, имеющих спортивный разряд и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта.

Основными взаимосвязанными документами планирования учебного процесса в вузе являются учебный план, программа дисциплины, график учебного плана, рабочий план, групповой журнал учета, рекомендован и

план-конспект занятия. В вузах, перешедших на балльно-рейтинговую систему оценки работы студента, на каждый год обучения разрабатывают примерную шкалу оценок по контролю качества обучения (информационную справку).

Учебный план устанавливает общий объем учебной нагрузки на дисциплину «Физическая культура», распределяет нагрузку по семестрам, определяет формы (зачет или экзамен) и сроки (по семестрам) итогового контроля. **Программа дисциплины «Физическая культура»** раскрывает цели и задачи, зачетные требования к уровню освоения знаний, умений и навыков, содержание и объем часов теоретического, практического и контрольного разделов на каждом курсе. **График учебного плана** разрабатывают на каждый курс, он устанавливает объем учебной нагрузки по дисциплине «Физическая культура» на каждую неделю учебного года, формы итоговой аттестации по семестрам в соответствии с учебным планом. **В рабочем плане** каждого курса отображают содержание программного учебного материала, общее количество и порядковые номера занятий, , последовательность прохождения учебного материала, т.е. его распределение по занятиям. **В групповом журнале учета** указывают списочный состав студентов, ведут учет посещаемости занятий, раскрывают содержание каждого занятия, результаты текущего и рубежного контроля. **Разработка плана-конспекта** обеспечивает непосредственную подготовку преподавателя к каждому занятию. Здесь раскрывают задачи и содержание учебного материала, его дозировку, методические указания по материалу подготовительной, основной, заключительной частей занятия. На практике нередко конспект не готовят, ограничиваются (особенно преподаватели с большим педагогическим стажем) изложением содержания занятия только в групповом журнале. **В «Информационной справке»** перечисляют все разновидности учебных заданий по текущему контролю в течение семестра, включая посещение занятий, выделяют обязательные виды учебной работы, при невыполнении которых студент не допускается к итоговой аттестации,

определяют максимальное количество баллов за выполнение каждого задания, устанавливают сроки их выполнения в течение семестра. Аттестация осуществляется по системе кредитов ETCS, т.е. с учетом набранного количества баллов по текущей успеваемости.

Дисциплина «Физическая культура» содержит теоретический, практический и контрольный разделы. Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: **обязательный (базовый),** обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и **вариативный**, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также материально-техническое и кадровое обеспечение, региональные природно-климатические условия для занятий, традиции региона..

Обязательная тематика теоретического раздела включает овладение знаниями о физической культуре и спорте как социальных феноменах общества, биологических основах физической культуры, в частности велосипедной подготовки, в обеспечении здоровья, об особенностях занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, включая занятия велосипедным спортом в естественных природных условиях, специфике профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных факультетов, в том числе с использованием велосипеда.

Практический раздел программы реализуется на методических и учебно-тренировочных занятиях. Средства практического раздела определяются кафедрами физического воспитания в каждом вузе самостоятельно.

Каждое методическое занятие согласуется с соответствующей темой теоретического раздела, включая методику овладения жизненно важными для обеспечения здоровья умениями и навыками передвижения на велосипеде по пересеченной местности, методику разработки индивидуальных программ физического самовоспитания, занятий тренировочной, оздоровительной, рекреационной направленности с

использованием велосипеда, специфику требований к организации, проведению и судейству соревнований по велосипедному спорту.

Учебно-тренировочные занятия на велосипеде базируются на внедрении теоретических знаний и методических приемов в оздоровительно-спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение оптимальной функциональной и двигательной подготовленности в период обучения, приобретение личного опыта коррекции индивидуального физического развития и совершенствования личностных качеств.

Объем часов на занятия велосипедным спортом дифференцирует кафедра с учетом территориального расположения вуза, соответствия природно-климатических условий местности использованию велосипеда, наличия велосипедного инвентаря, преподавателей-велосипедистов, реально сложившихся в текущем учебном году погодных условий, других обстоятельств. Естественно, в вузах, расположенных в благоприятных для занятий велосипедным спортом территориально-климатических регионах, на велосипедную подготовку отводят больше учебного времени. При распределении часов по видам физкультурно-спортивной деятельности принимают во внимание следующее: для успешного овладения программным материалом и выполнения установленных нормативных требований на велосипедную подготовку необходимо не менее 18-20 ч, т.е. в период устойчивых погодных условий надо концентрированно проводить минимум 9-10 занятий. Учебные группы лучше формировать с учетом как пола, так и уровня владения велосипедом.

Содержание каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяют преподаватели учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете.

В группах основного отделения занятия направлены на совершенствование всего многообразия способов передвижения на

велосипеде, включая повышение работоспособности и главное – укрепление здоровья, подготовку к выполнению нормативных требований по технической, физической и теоретической велосипедной подготовке, а также на освоение специфичных навыков велосипедиста. Наряду с этим особенно важно пробудить интерес, развить у студентов потребность в самостоятельных тренировках, прогулках на велосипеде, прежде всего в выходные и праздничные дни, чтобы сохранить увлеченность велосипедом на все послевузовские годы жизни.

Для специального учебного отделения, включая занимающихся в группах лечебной физической культуры, материал для практических занятий на велосипеде разрабатывает кафедра физвоспитания для каждого студента с учетом индивидуальных медицинских показаний и противопоказаний. Акцент делают на преобладании оздоровительной направленности занятий с целью достижения наибольшего и стабильного эффекта в восстановлении здоровья. Занятия на велосипеде проводят в основном в форме прогулок по равнинной и слабопересеченной местности с целью профилактики и укрепления организма, повышения уровня здоровья. Достижение оздоровительного эффекта – главная цель велосипедной подготовки. При её реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности каждого студента, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в его организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В группах спортивного отделения, сформированных по видам спорта, в том числе по велосипедным гонкам, вся работа нацелена на повышение спортивного мастерства, участие в соревнованиях постепенно возрастающего масштаба, включая всероссийские и всемирные студенческие игры, а для самых одаренных – чемпионаты мира и Олимпийские игры. Структуру годичного цикла тренировки корректируют в соответствии с графиком учебного процесса в вузе. Сильнейших студентов-велосипедистов, как

правило, переводят на индивидуальный график обучения, который предусматривает прежде всего перенос традиционных сроков сессий. Контрольный раздел программы включает дифференцированную оценку степени освоения теоретического и практического программного материала. Критерием результативности учебно-тренировочных занятий является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий на велосипеде и результаты контрольного тестирования. Физическую подготовленность студентов основного и спортивного учебных отделений оценивают по результатам зачетных соревнований. Следует заметить, что с позиций современных понятий эквивалентности результатов в велосипедных гонках с учетом половой принадлежности мужские нормативы существенно завышены по отношению к рекомендованным показателям для женщин.

В процессе велосипедной подготовки каждому студенту важно приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности на велосипеде для сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, закаливания организма, достижения профессиональных и личных жизненных целей.

В средних специальных учебных заведениях физическое воспитание учащихся, зачисленных на базе основной и средней общеобразовательной школы, осуществляется по соответствующей программе в течение всего периода обучения. К числу приоритетных задач относится повышение уровня здоровья, формирование интереса к здоровому образу жизни, пробуждение потребности в систематической самостоятельной двигательной активности как в период обучения, так и в последующей жизни, содействие нравственному совершенствованию личности учащихся.

Внеучебная физкультурно-спортивная работа проводится в форме занятий в велосипедных секциях, проведения туристических походов, других оздоровительно-спортивных мероприятий на велосипеде. Она дополняет

обязательные учебные занятия и содействует физическому, техническому, функциональному, нравственному, интеллектуальному совершенствованию учащихся, а также подготовке из числа учащихся велосипедистов-спортсменов.

4. Военнослужащие

Велосипедная подготовка военнослужащих является важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания, обеспечения физической готовности к боевой деятельности. Содержание этого раздела определяет «Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП)».

В задачи велосипедной подготовки входит:

- овладение навыками передвижения на велосипеде по пересеченной местности, включая преодоление естественных неровностей и специально оборудованных искусственных препятствий;
- развитие выносливости, закаливание организма;
- повышение устойчивости организма к воздействию специфичных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей внешней среды;
- обеспечение специальной военной подготовленности, развитие военно-прикладных двигательных навыков, воспитание морально-психических качеств, формирование готовности к экстремальным физическим и психическим нагрузкам, совершенствование боевой слаженности воинских подразделений на военных учениях, проводимых в зимний период.

Велосипедная подготовка военнослужащих срочной службы, слушателей и курсантов военных учебных заведений, офицеров, включая военнослужащих -женщин, осуществляется в форме теоретических и практических (учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-

методических и показных) занятий, физических тренировок в процессе учебно-боевой деятельности.

Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями терминологии, методики обучения и тренировки в велосипедных гонках, специфики организации и проведения занятий зимой в естественных природных условиях, требований к велосипедному инвентарю.

Практические занятия проводят по традиционной трехчастной (подготовительная, основная, заключительная) схеме. Учебно-тренировочные практические занятия проводят в составе подразделения. Они включают овладение способами передвижения на велосипеде, преодоление препятствий. Обучение технике передвижения на велосипеде проводится без оружия и снаряжения. Тренировочную часть включают в каждое занятие и проводят в течение 30-70 мин вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

Учебно-методические занятия направлены на формирование у военнослужащих умений и навыков, необходимых для качественной организации и проведения велосипедной подготовки.

Инструкторско-методические занятия проводят с целью повышения знаний, совершенствования практической и методической подготовленности командиров подразделений в организации и проведении занятий по велосипедной подготовке.

Показные практические занятия предусматривают демонстрацию образцовой организации и методики проведения занятия с целью выработки у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов физического воспитания, в частности велосипедной подготовки.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач. Она включает выполнение физических упражнений, в том числе передвижение на

велосипеде, в условиях боевого дежурства, попутную тренировку на велосипеде при передвижении войск.

Велосипедная подготовка в различных видах Вооруженных Сил организуется и проводится с учетом особенностей их боевого применения.

Спортивная работа в Вооруженных Силах содержит три составные части: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Она направлена на привлечение военнослужащих к регулярным занятиям различными олимпийскими, неолимпийскими, военно-прикладными видами спорта с целью повышения их физической подготовленности, организации досуга, подготовки спортсменов высокого класса, в том числе велосипедистов-гонщиков, к выступлениям на всероссийских и международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

5. Население старшего возраста

В России разработана и с 1999 г. реализуется полномасштабная комплексная Федеральная целевая программа «Старшее поколение», имеющая специальный раздел «Осуществление первоочередных мероприятий по формированию современной системы физкультурно-оздоровительной работы среди лиц старшего возраста». Здесь определена приоритетная задача – обеспечение здоровья этого контингента населения нашей страны, прежде всего средствами физкультурно-спортивной двигательной активности. Данное направление получило и законодательное обеспечение (ст. 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», 2007 г.).

Велосипедная подготовка населения старшего возраста является широкодоступным и эффективным средством сохранения здоровья, улучшения жизнедеятельности организма, замедления процессов старения, увеличения продолжительности жизни. Велосипедная прогулка в лесу стимулирует, пробуждает внутреннюю потребность и желание быть здоровыми и жить долго. Однако не всякая физическая нагрузка в

передвижении на велосипеде будет полезной. Положительное воздействие достигается только тогда, когда нагрузка соответствует исходному состоянию здоровья, физической подготовленности и возрасту каждого занимающегося.

Основными параметрами оздоровительной физической нагрузки являются интенсивность и объем. Объем нагрузки включает две составляющие: продолжительность одного занятия и частоту занятий в неделю, т.е. недельную длительность.

Интенсивность – один из основных параметров физической нагрузки, используемой в оздоровительных целях. Следует особо подчеркнуть, что далеко не всякая физическая активность дает оздоравливающий эффект. Лишь при условии достаточной интенсивности достигается положительная динамика физического здоровья человека. В равной степени недопустимо и чрезмерное превышение интенсивности двигательной деятельности. К выбору интенсивности надо подходить особенно внимательно.

Для занятий оздоровительной направленности существуют пределы, которые ограничивают интенсивность передвижения на велосипеде. Таким пределом является порог анаэробного обмена (ПАНО) – показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация неблагоприятной для организма молочной кислоты, быстро наступает утомление. При занятиях велосипедным спортом с оздоровительной целью интенсивность нагрузки не должна превышать уровня ПАНО, т.е. работу необходимо выполнять преимущественно в аэробной зоне при достаточно полном обеспечении организма необходимым количеством кислорода непосредственно во время работы. При передвижении на велосипеде с ЧСС значительно выше уровня ПАНО работа будет проходить в большей или меньшей степени в анаэробных условиях, что снижает оздоровительный эффект, может вести к перенапряжению,

ослаблению организма, провоцировать заболевания, чаще всего простудного характера.

В число косвенных физиологических критериев анаэробного порога входит информативная и наиболее доступная для регистрации (спорттестером или пальпаторно) частота сердечных сокращений, показатели которой на уровне ПАНО характеризуют оптимальную интенсивность, зависят от возраста и физического состояния каждого занимающегося. У 30-40-летних ЧСС на уровне ПАНО составляет в среднем 150-160 уд/мин, за следующее десятилетие жизни она закономерно снижается и находится на уровне в среднем около 140 уд/мин. В последующие годы для определения необходимой интенсивности нагрузки по ЧСС целесообразно использовать рекомендуемую физиологами простую расчетную формулу:

ЧСС = 180 ─ возраст (в годах).

Так, 60-летнему велосипедисту оптимальной интенсивности будет соответствовать частота сердцебиений на уровне 120 уд/мин (180 – 60 = 120).

Следующим показателем, определяющим оздоровительный эффект физической нагрузки, является **объем занятий** в неделю. Для решения оздоровительных задач нагрузка должна быть достаточно длительной. Если интенсивность нагрузки по ЧСС находится на рациональном пороговом уровне, то именно общий объем становится основным фактором улучшения физического здоровья.

Регулярные занятия велосипедным спортом с относительно длительной и достаточно интенсивной нагрузкой в зоне преимущественно аэробного энергообеспечения повышают уровень ПАНО, расширяют границы аэробной зоны и более интенсивные нагрузки энергетически обеспечиваются за счет аэробных источников. Это в ещё большей степени повышает функциональные возможности организма, укрепляет здоровье, отодвигает и замедляет естественный процесс старения. Однако и при таком благоприятном функциональном состоянии физическая нагрузка у велосипедистов старшего возраста должна оставаться в оптимальной зоне.

Для решения оздоровительных задач важно определить индивидуальные критические показатели объема двигательной активности на велосипеде. Под критическим уровнем физической нагрузки на велосипеде подразумеваются те граничные показатели объема двигательной деятельности, отступление от которых в сторону уменьшения или чрезмерного повышения ведет к заметному снижению функциональных возможностей организма и уровня здоровья в целом. С учетом этого при занятиях велосипедным спортом оздоровительной направленности целесообразно классифицировать нагрузку и различать минимальный, оптимальный и максимальный уровни объема двигательной активности.

Для человека, профессиональная работа которого не связана с физическим трудом, **минимальной** двигательной активности в передвижении на велосипеде соответствует объем в среднем 3-4 ч в неделю. Такая нагрузка позволяет поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности и состояния здоровья. Недельная физическая нагрузка ниже этого уровня ведет к гипокинезии, ослаблению организма, создает предпосылки к возникновению и развитию различных заболеваний.

Для полноценной компенсации гиподинамии, сохранения высокой работоспособности, достижения активного долголетия современному взрослому человеку на занятия велоспортом необходимо отводить в среднем 6-7 часов в неделю. Этот **оптимальный** объем способствует совершенствованию аэробных возможностей, улучшению состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, увеличению резервов организма, замедлению естественных процессов старения.

Максимальный объем оздоровительной физической нагрузки в передвижении на велосипеде составляет в среднем 10-12 ч в неделю. Более длительные нагрузки могут привести к перенапряжению сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, опорно-двигательного аппарата. В условиях психологически напряженной профессиональной деятельности, насыщенного заботами повседневного быта максимальные и тем более

сверхмаксимальные объемы занятий велосипедным спортом приводят к ослаблению организма, заметному снижению функциональных возможностей и уровня физического здоровья в целом.

Как известно, процессы естественного старения снижают возможности организма, ухудшают адаптацию к физическим нагрузкам, уменьшают резервы организма. Это приводит к тому, что начиная с определенного возраста, несмотря на систематические тренировки, физическая работоспособность вначале стабилизируется на достигнутом уровне, а затем начинает снижаться. По результатам масштабных обследований населения разного возраста эти процессы особенно заметны с 55-60 лет, когда начинают ограничиваться аэробные возможности организма, снижается уровень ПАНО. Вследствие этого нагрузки, которые раньше были минимальными, становятся оптимальными, а бывшие оптимальные превращаются в чрезмерные и могут привести к перенапряжению и ускорению процессов старения. Поэтому приведенные средние показатели объемов минимальной, оптимальной и максимальной оздоровительных нагрузок на велосипеде для занимающихся в возрасте 60 лет и старше снижаются, особенно для лиц с заметно ослабленным здоровьем, тем более для перенесших какие-либо заболевания. Здесь особенно необходима индивидуализация нагрузок, основанная на результатах врачебного контроля функционального состояния организма. Персональная коррекция физической нагрузки адекватно уровню здоровья – главное условие оздоровительной эффективности занятий велосипедным спортом в пожилом возрасте.

Для достижения необратимости оздоровительных эффектов чрезвычайно важна регулярность занятий. Даже 1-2-недельные перерывы сопровождаются заметным снижением всего комплекса показателей работоспособности, т.е. физического здоровья в целом. При более длительных перерывах в занятиях достигнутые оздоровительные эффекты и вовсе исчезают, организм ослабевает.

Возрастная динамика всех без исключения физиологических функций организма человека не только определяется прожитыми годами, но и существенно зависит от степени оптимального использования физических нагрузок. Регулярные физкультурно-оздоровительные занятия являются фактором сдерживания развития негативных возрастных изменений в состоянии организма, торможения механизмов старения, сохранения на достойном уровне его работоспособности, социальной активности и главное – здоровья в любом возрасте.

Наряду с решением оздоровительных задач, достижением эффекта полноценного эмоционально насыщенного отдыха в лесу достаточно массовой является практика использования велосипеда людьми зрелого возраста для сохранения тренированности с целью участия в велосипедных соревнованиях.

Причем участие в соревнованиях – не самоцель. Но без соревнований занятия не всегда приносят полную моральную удовлетворенность, и проводить их регулярно становится трудно. Постоянно возникают «объективно-оправдательные» обстоятельства: загруженность учебой/работой, занятость семьей, плохое настроение, непогода и т.д. и т.п. Соревнования являются мощным стимулом к продолжению регулярной двигательной активности, они дают возможность одним занять соответствующее престижное место, другим выиграть у определенного соперника, третьим показать запланированный результат, а четвертым, и таких подавляющее большинство, дойти до финиша и проверить/подтвердить уровень своей подготовленности. А сколько радости приносит общение на соревнованиях с единомышленниками. Соревнования – эффективная мотивация к продолжению физкультурно-спортивного, здорового стиля жизни.

В нашей стране для населения разных возрастных категорий проводятся массовые соревнования, когда соревнуются молодежь и ветераны, дети и родители, внуки и бабушки/дедушки. Ключевая

отличительная особенность массовых соревнований заключается в том, что критерием отбора участников служит только один показатель – личное желание.

Оздоровительно-спортивная направленность занятий велосипедным спортом населения старшего возраста имеет в нашей стране позитивную динамику.

В долгосрочной и многоплановой концепции развития физической культуры и массового спорта предусматривается возвращение в практику физкультурного движения России обновленного Всероссийского спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества». Впервые комплекс физически упражнений «Готов к труду и обороне» (ГТО) был введен в нашей стране в 1931 г. как основа государственной системы физического воспитания населения. С учетом возрастающих требований к физической подготовленности ГТО постоянно совершенствовался и имел следующие 7 этапов развития: 1931-1939 гг., 1940-1945 гг., 1955-1958 гг., 1959-1965 гг., 1966-1971 гг., 1972-1984 гг., 1985-1991 гг.

Велосипедная подготовка как национальное средство оздоровления населения, подготовки молодежи допризывного и призывного возрастов к военной службе – обязательная составляющая возрождаемого всероссийского комплекса.

Контрольные вопросы

1. С какого возраста рекомендуется проводить занятия с использованием велосипеда с дошкольниками?
2. Решение, каких задач предусматривает овладение школьниками основами физической культуры, велосипедной подготовкой в частности?
3. Какими основными документами планируется учебный процесс в вузе?
4. Назовите задачи велосипедной подготовки военнослужащих.

5. Назовите основные показатели оздоровительной нагрузки в передвижении на велосипеде.

Лекция 7. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта

План лекции

1. Основные принципы законодательства в области Физической культуры и спорта.

2. Формы управления физкультурными и спортивными организациями по велосипедному спорту.

3. Высший государственный орган управления физической культурой и спортом в РФ.

4. Организационная структура уполномоченная присваивать спортивные звания («мастер спорта России» и «мастер спорта международного класса России») и всероссийскую категорию судьи по велосипедному спорту.

5. Документы, устанавливающие порядок присвоения спортивных разрядов и званий, требования к присвоению квалификационных категорий спортивных судей.

6. Организационная структура, уполномоченная присваивать спортивные разряды велосипедистам-гонщикам.

7. Государственная организационная структура, осуществляющая непосредственное управление развитием велосипедного спорта в муниципальных районах и городских округах.

8. Официальные учреждения дополнительного образования, осуществляющие подготовку спортивного резерва по велосипедному спорту.

9. Организация уполномоченная определять содержание программы «Велосипедный спорт» для разных этапов многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков.

10. Учреждения дополнительного образования по адаптивному велосипедному спорту.

11. Классификация групп занимающихся в спортивных школах.

12. Документ регламентирующий учебно-тренировочную деятельность спортивных школ, осуществляющих подготовку спортивного резерва по велосипедному спорту.

13. Основные формы самоуправления в спортивной школе.

14. Документ выдающийся только выпускнику училища олимпийского резерва.

15. Документ единого образца, который физкультурно-спортивная организация оформляет (выдает и ведет) на каждого занимающегося велосипедным спортом.

16. Высший орган общественного управления физкультурными и спортивными организациями по велосипедному спорту.

17. Общественные организации, управляющие адаптивным велосипедным спортом.

18. Государственная аккредитация всероссийских федераций по велосипедному спорта.

19. Высший орган управления Федерацией велосипедного спорта России.

20. Основные источники финансового обеспечения деятельности Федерации велосипедного спорта России.

21. Общественная организация, обеспечивающая развитие велосипедного спорта в муниципальных районах и городских округах.

Содержание

В нашей стране основные законодательные, правовые, организационные, экономические и социальные принципы деятельности в области физической культуры, спорта, и в велосипедном спорте в частности, определяет и устанавливает основанный на Конституции РФ «Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря

2007 г. (№ 329 – ФЗ). В отличие от предыдущего закона, принятого в 1999 г. (№ 80 – ФЗ), ныне действующий четко определяет полномочия государственных и общественных структур руководства, конкретизирует управленческую деятельность всероссийских, региональных организаций, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта.

Следует заметить, что на рубеже столетий стал активно внедряться новый для российских специалистов термин «спортивный менеджмент», который заменил давно известное и принятое у нас словосочетание «управление физической культурой и спортом». Менеджмент (management) – слово американского происхождения, не имеющее дословного перевода на другие языки. Из русских слов ему больше всего соответствует слово «управление», которое можно считать относительным синонимом.

В современной России на основе различных форм собственности взаимодействуют три наиболее общих вида управления физкультурными и спортивными организациями по велосипедному спорту:

1. Государственное управление, осуществляемое федеральным органом исполнительной, органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления в области физической культуры и спорта, а также государственными учреждениями системы образования и Вооруженных Сил.

2. Менеджмент в общественных некоммерческих физкультурных и спортивных организациях включает Олимпийский, Паралимпийский, Сурдлимпийский комитеты и Специальную олимпиаду России, общероссийскую, региональные и местные федерации велосипедного спорта, физкультурно-спортивные общества, общественные организации по велосипедному спорту в форме союзов, ассоциаций, спортивных клубов и команд.

3. Менеджмент в коммерческих организациях по физической культуре и спорту представляют многие разновидности современных фитнес-клубов, спортивно-оздоровительные велосипедные центры, другие коммерческие

физкультурно-спортивные объединения, главная цель которых – извлечение прибыли от своей деятельности.

Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация всех разновидностей общественных как некоммерческих, так и коммерческих физкультурно-спортивных организаций осуществляются в соответствии с законодательством РФ и согласно учредительным документам каждого структурного объединения.

Центральным звеном государственного управления является федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, именуемый в настоящее время Министерством спорта, туризма и молодежной политики, а также соответствующие ему органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления и подведомственные этим органам организации. Государственная форма управления представлена также государственными учреждениями системы образования и Вооруженных Сил, осуществляющими физическую, в том числе велосипедную подготовку по программам, разработанным на основе государственных образовательных стандартов. Наряду с этим государственное управление осуществляется в учреждениях дополнительного образования: в спортивных школах, специализированных классах и группах общеобразовательных школ; в образовательных учреждениях среднего профессионального образования – училищах олимпийского резерва; в федеральных и региональных центрах подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

К полномочиям федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта относятся:

- государственная аккредитация Федерации велосипедного спорта России;
- разработка и реализация государственной программы развития физической культуры и спорта в РФ, в том числе велосипедного направления;

- разработка и реализация совместно с Федерацией велосипедного спорта России Единого календарного плана (на один год) межрегиональных, всероссийских и международных официальных физкультурных и спортивных мероприятий по велосипедному спорту;
- разработка по согласованию с Федерацией велосипедного спорта России общих принципов, критериев формирования и порядка утверждения состава кандидатов во всероссийские сборные команды;
- содействие в организации мероприятий по подготовке и участию национальной сборной команды по велосипедному спорту в Олимпийских играх, чемпионатах мира, других официальных международных соревнованиях;
- обеспечение реализации мероприятий по подготовке и участию велосипедистов-инвалидов в Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, Всемирной специальной Олимпиаде;
- утверждение правил официальных соревнований по велосипедному спорту и положений о всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- участие в организации и проведении всероссийских и межрегиональных официальных соревнований по велосипедному спорту, в том числе для велосипедистов-инвалидов и велосипедистов-ветеранов;
- содействие в организации на территории РФ международных соревнований для велосипедистов основного возраста, ветеранов и инвалидов с учетом требований соответствующих международных организаций;
- участие в создании Федерального центра подготовки спортивного резерва и велосипедистов-гонщиков высокого класса;
- контроль за оформлением и ведением спортивных паспортов занимающихся велосипедным спортом;

- материально-техническое, финансовое, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское, антидопинговое обеспечение национальных сборных команд по велосипедному спорту;
- присвоение спортивных званий «мастер спорта России» и «мастер спорта России международного класса» в порядке, установленном Положением о Единой всероссийской спортивной классификации;
- присвоение всероссийской категории судьи по велосипедному спорту в соответствии с Положением о спортивных судьях;
- организация строительства и реконструкции спортивных объектов велосипедного спорта;
- содействие в организации и проведении научных исследований, издании научной, учебной, научно-популярной литературы по велосипедному спорту.

Реализация вышеперечисленных полномочий федерального органа исполнительной власти осуществляется за счет средств федерального бюджета.

Управленческая деятельность органов исполнительной власти субъектов РФ осуществляется по следующим направлениям:

- реализация региональных и межмуниципальных программ развития велосипедного спорта среди различных групп населения, включая инвалидов;
- организация и проведение региональных и межмуниципальных официальных физкультурных и спортивных мероприятий по велосипедному спорту;
- разработка требований к содержанию «Положения об официальных физкультурных и спортивных мероприятиях по велосипедному спорту» субъекта РФ, их утверждение;
- утверждение системы формирования региональных сборных команд по велосипедному спорту, в том числе команд велосипедистов-ветеранов и велосипедистов-инвалидов, их материально-техническое, научно-

методическое, медико-биологическое, антидопинговое и финансовое обеспечение;

- обеспечение подготовки спортивных резервов, деятельности школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и региональных центров подготовки велосипедистов-гонщиков для сборной команды субъекта РФ;
- присвоение велосипедистам-гонщикам спортивных разрядов: кандидата в мастера спорта, первого, второго и третьего, первого юношеского, второго юношеского и третьего юношеского в порядке, установленном «Положением о Единой всероссийской спортивной классификации»;
- присвоение первой, второй, третьей категорий спортивным судьям и категории «юный спортивный судья по велосипедному спорту» в соответствии с «Положением о спортивных судьях»;
- организация профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по велосипедному спорту.

Средства на осуществление полномочий субъектов РФ предусматриваются в виде субвенций из федерального бюджета, контроль за расходованием которых осуществляет федеральный орган исполнительной власти. В случае использования их не по целевому назначению они могут быть взысканы в порядке, установленном законодательством РФ.

Наряду с федеральным финансированием на развитие физической культуры и спорта в регионе используют бюджет субъектов РФ. За счет этих средств возможны:

- участие в обеспечении подготовки резерва велосипедистов-гонщиков для национальной сборной команды;
- обеспечение проводимых на территории субъекта межрегиональных, всероссийских и международных соревнований по велосипедному спорту;
- содействие в проведении учебно-тренировочных мероприятий национальных команд по велосипедному спорту, включая сборные команды велосипедистов-инвалидов и велосипедистов-ветеранов;

- дополнительное материальное обеспечение велосипедистов-гонщиков, удостоенных звания чемпиона или призера Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, чемпионатов мира и Европы;
- субсидирование ветеранов велосипедного спорта, имеющих почетные спортивные звания, ведомственные награды органов государственной власти, государственные награды РФ за заслуги в области физической культуры и спорта.

Управление физкультурно-спортивной деятельностью в велосипедном спорте в муниципальных районах и городских округах осуществляют органы местного самоуправления, к полномочиям которых относятся:

- определение основных задач и направлений, разработка и реализация местных программ развития велосипедного спорта среди различных групп населения с учетом местных условий и реальных возможностей;
- организация физкультурно-спортивной работы по велосипедному спорту по месту жительства и месту отдыха граждан;
- разработка и реализация календарных планов официальных физкультурных и спортивных мероприятий по велосипедному спорту на территории муниципальных образований;
- разработка требований к содержанию «Положения об официальных соревнованиях по велосипедному спорту» муниципального образования, утверждение положений о таких соревнованиях;
- утверждение порядка формирования и обеспечение сборных команд по велосипедному спорту муниципальных районов и городских округов, включая команды велосипедистов-инвалидов и велосипедистов-ветеранов;
- оказание содействия общественным физкультурно-спортивным организациям, осуществляющим свою деятельность на территории данного муниципального образования, например городской федерации велосипедного спорта, районному любительскому велосипедному клубу;
- участие в организации и обеспечении проводимых на территории конкретного муниципального образования межмуниципальных,

региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнований по велосипедному спорту, а также учебно-тренировочных мероприятий сборных команд России и субъекта РФ по велосипедному спорту, обеспечение общественного порядка и безопасности участников при их проведении.

Для реализации законодательно установленных полномочий органы местного самоуправления используют муниципальный, городской, а также выделяемый региональный бюджет.

В государственных специализированных образовательных учреждениях для инвалидов организуются занятия с использованием всего комплекса средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в числе которых используются некоторые виды велосипедного спорта. Эти образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, другие структурные подразделения по адаптивному спорту, в том числе по велосипедному спорту, как наиболее доступному и эффективному средству оздоровления и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию. Наряду с этим федеральный и региональные органы исполнительной власти, органы местного самоуправления, взаимодействуя с общественными физкультурно-спортивными объединениями инвалидов, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки с целью интеграции инвалидов в общую систему физической культуры и спорта.

Подготовку спортивного резерва по велосипедному спорту осуществляют образовательные учреждения дополнительного (спортивные школы и клубы) и среднего профессионального образования по физической культуре и спорту (училища олимпийского резерва), специализированные спортивные классы и группы в общеобразовательных школах, школы высшего спортивного мастерства. На базе учреждений дополнительного образования с целью обеспечения непрерывной подготовки спортсменов

могут создаваться центры дополнительного образования, в которых одаренные велосипедисты-гонщики продолжают повышать свое спортивное мастерство. Подготовка спортсменов – кандидатов в сборные команды страны и регионов осуществляется в федеральном и региональных центрах спортивной подготовки, которые создаются на основании решений федерального органа исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов РФ соответственно. При зачислении в эти центры учитывают предложения/рекомендации Федерации велосипедного спорта России.

Учреждения дополнительного образования подразделяются на три категории: детско-юношеские спортивные школы – ДЮСШ, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва – СДЮШОР, детско-юношеские клубы физической подготовки – ДЮКФП.

В процессе многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков выделяют пять относительно самостоятельных и вместе с тем взаимосвязанных этапов подготовки, в соответствии с которыми в спортивных школах формируют следующие группы занимающихся:

1) спортивно-оздоровительные;

2) группы начальной подготовки;

3) учебно-тренировочные группы;

4) группы спортивного совершенствования;

5) группы высшего спортивного мастерства.

В ДЮКФП и ДЮСШ набирают спортивно-оздоровительные, начальной подготовки и учебно-тренировочные группы по велосипедному спорту. Спортивная квалификация их выпускников должна быть на уровне первого разряда.

В СДЮШОР требования к спортивной подготовленности возрастают. Причем слово «специализированная» не относится к понятию профиля школы, т.е. школы по спортивной гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, велосипедному спорту и т.д. Специализированная школа в отличие

от ДЮКФП и ДЮСШ ведет подготовку спортсменов более высокой спортивной квалификации. Здесь открывают и группы спортивного совершенствования, в которые зачисляют велосипедистов-гонщиков, выполнивших (подтвердивших) квалификационный норматив кандидата в мастера спорта. Заработная плата тренеров-преподавателей, работающих в группах спортивного совершенствования, повышена.

В ШВСМ открывают группы высшего спортивного мастерства, в которые зачисляют велосипедистов-гонщиков, имеющих спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Возраст занимающихся в группах высшего спортивного мастерства не ограничивается, главный критерий – стабильно высокие спортивные результаты, соответствующие требованиям завершающего этапа многолетней подготовки.

Характеристика групп занимающихся и режим учебно-тренировочной работы в спортивных школах

№ п/п	Группы занимающихся	Возраст, лет	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
1	Спортивно-оздоровительные	Весь период	6	-
2	Начальной подготовки	9-11	6-9	Выполнение нормативов по ОФП
3	Учебно-тренировочные	12-16	12-18	Выполнение нормативов по ОФП, III – I разряды
4	Спортивного совершенствования	17-19	24-28	Кандидат в мастера спорта
5	Высшего спортивного мастерства	20 и более	32	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Спортивные школы любой категории создаются учредителем, которым в соответствии с федеральным законом «Об образовании» могут быть органы государственной власти, органы местного самоуправления, а также отечественные и иностранные организации любых форм собственности, граждане России и иностранные граждане. В настоящее время учредителями спортивных школ, имеющих отделения по велосипедному спорту, являются в основном органы государственного управления образованием, а также органы государственного управления физической культурой и спортом.

Каждая спортивная школа проходит государственную регистрацию, получает лицензию (разрешение) и статус юридического лица. Как юридическое лицо спортивная школа имеет устав, печать установленного образца, штамп школы, официальные бланки со своим наименованием, расчетный и другие счета в банковских учреждениях для самостоятельного ведения предусмотренной уставом финансово-хозяйственной деятельности.

Основой государственной гарантии функционирования спортивных школ как учреждений дополнительного образования является государственное и муниципальное финансирование. В дополнение к этому спортивная школа вправе привлекать дополнительные финансовые средства за счет предоставления платных услуг, добровольных пожертвований и целевых взносов юридических и физических лиц, в том числе иностранных. Наряду с этим спортивная школа может вести предусмотренную её уставом предпринимательскую деятельность.

Подготовка велосипедистов-гонщиков в спортивных школах различных категорий, училищах олимпийского резерва проводится по соответствующим типовым учебно-тренировочным программам «Велосипедный спорт», содержание которых определяет федеральный орган исполнительной власти по физической культуре и спорту. Эти учебно-тренировочные программы основываются на соответствующих нормативно-правовых актах, результатах научных исследований, анализе передовой практики подготовки спортсменов высокого класса. Деятельность

спортивных школ и училищ олимпийского резерва без использования официально утвержденных программ **не допускается.**

В организационную структуру спортивной школы входят учредитель, директор, заместитель директора по учебной работе, инструктор-методист, старший тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели, врач, бухгалтер, обслуживающий персонал методического кабинета и учебно-спортивной базы, находящейся на балансе школы или в её непосредственном подчинении. Эта организационная структура нормативно закрепляется в штатном формуляре школы как организационно-распорядительном документе, который содержит перечень структурных подразделений, наименование и количество постоянных должностей. Должностные обязанности работников спортивной школы регламентируются соответствующими должностными инструкциями и тарифно-квалификационными характеристиками.

Формами самоуправления в спортивной школе являются общее собрание трудового коллектива, педагогический и тренерский советы, родительский комитет, совет капитанов, возможны другие формы.

В педагогический совет спортивной школы входят директор (председатель совета), завуч, инструктор-методист, старший тренер, врач, председатель родительского комитета, а также представитель организации-учредителя. На заседаниях обсуждаются вопросы формирования групп занимающихся, ведения спортивных паспортов, учебно-тренировочной, воспитательной, методической, спортивно-оздоровительной работы, врачебного контроля, материально-технического и научно-методического обеспечения. Решения педагогического совета являются обязательными для всего коллектива. Педагогический совет может дать рекомендации тренерам по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, внедрению эффективных инновационных методов подготовки, другим вопросам.

Тренерский совет возглавляет старший тренер-преподаватель. На его заседаниях заслушиваются отчеты тренеров, в том числе об успеваемости

занимающихся в общеобразовательной школе, обсуждаются индивидуальные планы подготовки велосипедистов-гонщиков групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, формируются сборные команды школы для участия в официальных соревнованиях, анализируется опыт работы ведущих специалистов, обсуждаются материалы научно-практических конференций, научные статьи, новые методические разработки, учебные пособия, монографии, интернетпубликации по спортивной тематике, другие вопросы.

Родительский комитет создается в спортивной школе из числа наиболее активных родителей или близких родственников занимающихся. Комитет оказывает помощь в организации учебно-тренировочной, и прежде всего воспитательной работы, проведении спортивно-оздоровительных лагерных сборов, совершенствовании учебно-спортивной базы и методического кабинета школы, других вопросах.

Совет капитанов формируется из числа избранных в учебных группах капитанов. Являясь органом самоуправления, совет участвует в организации и проведении внутришкольных соревнований, праздников, торжественных собраний и вечеров, разбирает дисциплинарные вопросы, следит за соблюдением прав и обязанностей спортсменов, контролирует выполнение требований по ведению спортивных паспортов, оформляет фотовитрины, стенды о спортивных достижениях.

Все формы самоуправления тесно взаимодействуют со штатным персоналом спортивной школы с целью успешного сочетания спортивных достижений с интеллектуальным развитием, формированием нравственно и духовно совершенной личности каждого занимающегося.

Специализированные классы и группы по велосипедному спорту создаются в общеобразовательных школах с целью обеспечения оптимальных условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным тренировочным процессом. Учебные и тренировочные занятия проводят по специально разработанным графикам.

Училища олимпийского резерва, как образовательные учреждения среднего профессионального образования, призваны обеспечить подготовку и специалистов, и спортсменов – кандидатов в сборные команды регионов и страны. Выпускники училищ получают диплом о среднем специальном образовании, квалификацию тренера по велосипедному спорту.

С 1 января 2009 г. в России введен спортивный паспорт, как документ единого образца, который оформляют на каждого занимающегося. Порядок выдачи, ведения, замены, функционирования системы учета установлен «Положением о спортивном паспорте».

В спортивном паспорте содержится следующая информация:

- фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол спортсмена;
- фамилия, имя, отчество тренера;
- выбранный вид спорта и название физкультурно-спортивной организации;
- достигнутые спортивные результаты;
- сведения о присвоении спортивных разрядов и званий;
- отметки о прохождении медицинских осмотров;
- сведения о поощрениях, государственных наградах, а также о спортивной дисквалификации.

Управленческая деятельность государственных организационных структур в области физической культуры и спорта во многом зависит от эффективности их взаимодействия со всеми общественными органами управления развитием велосипедного спорта и как спорта высших достижений, и как самого популярного и массового в нашей стране спорта для всех.

Высшим общественным управленческим звеном является Олимпийский комитет России (ОКР) – общероссийское общественное объединение, осуществляющее свою деятельность в соответствии с законодательством РФ и своим уставом, на основе Олимпийской хартии и признания Международного Олимпийского комитета.

Олимпийский комитет России как правопреемник Олимпийского комитета СССР (с 1992 г.) осуществляет следующую деятельность:

- пропагандирует и развивает олимпийское движение России, которое является составной частью международного олимпийского движения;
- во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти и Федерацией велосипедного спорта России участвует в разработке и осуществлении мер, направленных на обеспечение необходимого уровня подготовки российских велосипедистов-гонщиков к участию в Олимпийских играх и других проводимых МОК международных соревнованиях;
- утверждает состав олимпийской делегации РФ по велосипедному спорту (спортсмены, тренеры, врачи, массажисты, научная и сервисная группы, руководители), представленный Федерацией велосипедного спорта России и согласованный с федеральным органом исполнительной власти;
- представляет Россию на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых МОК;
- устанавливает официальную спортивную форму и экипировку, обеспечивает её, а также проезд, проживание и страхование всех членов олимпийской делегации по велосипедному спорту на Олимпийских играх и других международных соревнованиях, организуемых МОК.

Выполнение предусмотренных уставом задач и программы развития физической культуры и спорта, в частности велосипедного спорта, Олимпийский комитет России реализует за счет средств федерального бюджета, а также за счет собственных источников финансирования, включая добровольные пожертвования граждан и организаций, в том числе иностранных.

Высшими органами общественного управления развитием велосипедного спорта как адаптивного вида спорта являются Паралимпийский комитет России (инвалиды по зрению и опорно-двигательному аппарату), Сурдлимпийский комитет России (инвалиды по слуху) и Специальная олимпиада России (лица с нарушением интеллекта).

Эти общероссийские общественные объединения осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях и своим уставом, на основе признания и устава Международного паралимпийского и Международного сурдлимпийского комитетов, Международной организации специальной олимпиады.

Общественные объединения инвалидов возглавляют паралимпийское и сурдлимпийское движения России, специальную олимпиаду России. Целями этих движений является содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, в частности адаптивного велосипедного спорта, укрепление международного сотрудничества в сфере инвалидного спорта, участие в международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным паралимпийским комитетом, Международным сурдлимпийским комитетом и Международной организацией специальной олимпиады. Соответствующие общероссийские комитеты представляют сборные команды РФ, в частности по велосипедному спорту, на зимних Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, зимних Всемирных специальных олимпиадах.

Вся деятельность этих общероссийских комитетов по выполнению уставных задач и программы развития адаптивной физической культуры и спорта, составной частью которой является велосипедный спорт, реализуется за счет выделяемых в установленном порядке средств федерального бюджета и собственных источников финансирования, в том числе добровольных пожертвований отечественных и иностранных граждан и организаций.

Непосредственное общественное управление развитием велосипедного спорта осуществляют общероссийская, региональные и местные спортивные федерации по велосипедному спорту. По законодательству на территории РФ государственную аккредитацию сроком на 4 года получает только одна общероссийская общественная организация – Федерация велосипедного спорта России. Обязательным условием для регистрации федеральным органом исполнительной власти является членство в ней региональных федераций по велосипедному спорту, осуществляющих свою деятельность на

территориях более половины субъектов РФ. Наряду с этим при регистрации принимают во внимание рекомендации Олимпийского комитета России.

Федерация велосипедного спорта России учреждена в 1990 году, объединяет спортивные организации 51 субъекта Российской Федерации.

Федерация велосипедного спорта России (ФВСР) признана Олимпийским Комитетом России, Федеральным Агентством по физической культуре и спорту, Международным Союзом Велосипедистов (UCI), Европейским Союзом Велосипедистов (UEC) в качестве единственной организации, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием велосипедного спорта в стране, проведению связанных с велосипедным спортом национальных и международных соревнований на территории РФ, представлению данного вида спорта в субъектах международных спортивных отношений: осуществлению связей и контактов с Международным Союзом Велосипедистов, национальными союзами и федерациями велосипедистов в других странах, а также иными иностранными, российскими и международными объединениями.

Основные направления деятельности ФВСР: подготовка сборных команд России к основным соревнованиям года и Олимпийским Играм, развитие и популяризация велосипедного спорта в стране. Президент ФВСР - Игорь Викторович Макаров. Исполнительный директор ФВСР - Владимир Альбертович Вагенлейтнер.

Контакты:Адрес: 117209, Россия, Москва, Севастопольский проспект, д. 28, корп. 1. Тел./факс: + 7 (495) 981 88 20, 981 88 21, E-mail: cycling@roc.ru.

Структуру Федерации велосипедного спорта России, компетенцию и порядок формирования руководящих, контрольно-ревизионных органов устанавливает её устав, который разрабатывают на основе требований федерального законодательства.

Основой управления Федерацией велосипедного спорта России является отчетно-выборная конференция, на которой проходят выборы президента, президиума, исполкома федерации, вице-президентов,

ответственного секретаря, состава тренеров всероссийских сборных команд. Наряду с этим утверждают контрольно-ревизионную комиссию, тренерский совет, всероссийскую коллегию судей.

В промежутках между конференциями управленческие функции исполняет президиум федерации, а текущие вопросы решает её исполком.

Деятельность Федерации велосипедного спорта России направлена на реализацию следующих предусмотренных законодательством РФ прав и обязанностей:

- разработка и представление в федеральный орган исполнительной власти программы развития велосипедного спорта в установленном этим органом порядке;
- реализация физкультурных и спортивных мероприятий по внедрению занятий велосипедным спортом в повседневную жизнь всех возрастных категорий населения с целью оздоровления нации;
- формирование, подготовка и участие сборных команд России по велосипедному спорту в официальных международных соревнованиях;
- разработка и реализация Единого календарного плана официальных спортивных мероприятий, организация и проведение межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнований только на основании утвержденных правил соревнований и положений о таких соревнованиях;
- разработка правил соревнований по велосипедному спорту с учетом требований международных правил, их утверждение в порядке, установленном законодательством РФ;
- разработка предложений о введении во Всероссийский реестр видов спорта новых внедряемых в соревновательную практику спортивных дисциплин по велосипедному спорту;
- совершенствование разрядных норм и требований по велосипедному спорту Единой всероссийской спортивной классификации, а также

квалификационных требований к присвоению категорий спортивных судей по велосипедному спорту;

- аттестация тренеров и спортивных судей, контроль за их деятельностью;
- противодействие использованию допинговых средств и методов, проявлению любых форм дискриминации и насилия;
- реализация мероприятий по обязательному допинговому контролю, включая применение спортивных санкций (в том числе спортивную дисквалификацию) в отношении велосипедистов-гонщиков, использующих допинговые средства и методы, а также в отношении лиц, принуждающих спортсменов использовать допинговые препараты;
- введение ограничений на участие во всероссийских официальных соревнованиях велосипедистов-гонщиков, не имеющих права выступать за сборную команду России в соответствии с нормами Международной федерации велосипедного спорта.

Организационно-управленческую, финансовую деятельность Федерации велосипедного спорта России регламентируют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 гг.» и программа развития лыжных гонок в России, утвержденная федеральным органом исполнительной власти.

3. Аттестат государственной аккредитации Федерации.

4. Устав Федерации велосипедного спорта России.

5. Договорные соглашения/обязательства Федерации и UCI.

6. Постановления/решения конференции, президиума, исполкома, тренерского совета Федерации.

7. Утвержденные федеральным органом исполнительной власти «Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и

международных официальных спортивных мероприятий», Положения: о Единой всероссийской спортивной классификации, о спортивных судьях, о спортивном паспорте.

8. Утвержденные федеральным органом исполнительной власти составы спортсменов-кандидатов в сборную команду РФ, а также тренеров и специалистов, работающих со сборными командами (штат федерации). Трудовые договора, заключенные с каждым спортсменом основного и резервного составов, штатным работником федерации в порядке, установленном трудовым законодательством РФ.

9. Целевая комплексная программа на 4-летний олимпийский цикл подготовки. Программы подготовки на каждый календарный год основного и резервного составов сборной команды страны, плановые задания/обязательства по спортивным достижениям на главных международных соревнованиях.

10. Обязательства федерального органа исполнительной власти по физической культуре и спорту по финансированию за счет средств федерального бюджета материально-технического, включая спортивную экипировку, научно-технического, медико-биологического, медицинского, финансового, антидопингового обеспечения основного и резервного составов сборных команд России, их подготовки и участия в официальных соревнованиях, включенных в «Единый календарный план». Выполнение установленных норм расходов.

11. Утвержденные Федерацией велосипедного спорта России собственные источники финансирования, в том числе добровольные пожертвования в форме денежных средств и иного имущества отечественных граждан и организаций, иностранных государств, организаций, граждан и лиц без гражданства, международных организаций в порядке, установленном общероссийским законодательством.

В каждом субъекте РФ создается одна региональная Федерация велосипедного спорта. Она, как и общероссийская федерация, проходит

государственную аккредитацию, которую осуществляет орган исполнительной власти соответствующего субъекта РФ обязательно по согласованию с Федерацией велосипедного спорта России. Главная задача региональной федерации – развитие велосипедного спорта как спорта высших достижений и спорта для всех в своем субъекте при взаимодействии с соответствующими органами исполнительной власти. Финансовое обеспечение официально проводимых физкультурных и спортивных мероприятий, подготовки к ним осуществляют за счет регионального бюджета и иных не запрещенных законодательством РФ источников, основой которых являются добровольные пожертвования граждан и организаций.

Местные федерации велосипедного спорта создаются и действуют на территориях муниципальных районов, городских округов, внутригородских муниципальных образований городов федерального значения – Москвы и Санкт-Петербурга. Эти федерации совместно с органами местного самоуправления обеспечивают условия для развития велосипедного спорта в соответствующей территориальной сфере, организуют и проводят муниципальные официальные физкультурно-спортивные мероприятия по велосипедному спорту, формируют и обеспечивают подготовку сборных команд велосипедистов-гонщиков для участия в региональных соревнованиях. Финансирование осуществляется за счет расходных обязательств муниципальных образований и других, разрешенных законодательством РФ источников, в числе которых преобладают добровольные пожертвования организаций и граждан.

Деятельность общероссийского союза, региональных и местных отделений осуществляется в соответствии с законодательством РФ, уставом каждой организации, во взаимодействии с общероссийской, региональными и местными федерациями по лыжным гонкам, а также в соответствии со статусом члена Международной ассоциации Мастеров.

К общественным органам управления относятся физкультурно-спортивные общества, развивающие велосипедный спорт и как олимпийский вид спорта, и как спорт для всех. Наиболее известными являются Российский студенческий спортивный союз (РССС).

Таким образом, объединения, обеспечивающие развитие велосипедного спорта, в современной России функционируют в форме государственных, общественных некоммерческих и общественных коммерческих организаций. Их управленческая деятельность построена на законодательно-правовой базе, которая четко определяет права, обязанности, полномочия, экономические и социальные основы, порядок разработки и утверждения различных нормативных документов, принципы взаимодействия различных форм на всех уровнях. Постоянное совершенствование нормативно-правовой базы свидетельствует о позитивном изменении в отношении государства к роли физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в оздоровлении и воспитании населения, прежде всего подрастающего поколения.

Контрольные вопросы

1. Что определяет и устанавливает основные принципы законодательства, правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта?

а) уставы физкультурных и спортивных организаций;

б) решения собрания / конференции трудового коллектива;

в) Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

2. Перечислите формы управления физкультурными и спортивными организациями по велосипедному спорту:

а) государственная, общественная некоммерческая и общественная коммерческая;

б) индивидуальная, групповая и коллективная;

в) очная, дистанционная, заочная.

3. Назовите высший государственный орган управления физической культурой и спортом в РФ:

а) Олимпийский комитет России;

б) федеральный орган исполнительной власти – Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ;

в) Федерация велосипедного спорта России.

4. Какая организационная структура уполномочена присваивать спортивные звания («мастер спорта России» и «мастер спорта международного класса России») и всероссийскую категорию судьи по велосипедному спорту?

а) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

б) главная судейская коллегия соревнований по велосипедному спорту;

в) исполком Федерации велосипедного спорта России.

5. Назовите документы, устанавливающие порядок присвоения спортивных разрядов и званий, требования к присвоению квалификационных категорий спортивных судей:

а) «Правила соревнований по велосипедному спорту»;

б) «Устав Федерации велосипедного спорта России»;

в) «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации» и «Положение о спортивных судьях».

6. Назовите организационную структуру, уполномоченную присваивать спортивные разряды велосипедистам-гонщикам и все квалификационные категории, кроме всероссийской, спортивным судьям:

а) жюри соревнований по велосипедному спорту;

б) органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта;

в) тренерский совет Федерации велосипедного спорта России.

7. Какая государственная организационная структура осуществляет непосредственное управление развитием велосипедного спорта в муниципальных районах и городских округах?

а) органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта;

б) районная федерация велосипедного спорта;

в) городской любительский велосипедный союз.

8. Перечислите официальные учреждения дополнительного образования, осуществляющие подготовку спортивного резерва по велосипедному спорту:

а) велосипедные секции / кружки в общеобразовательных школах;

б) любительские велосипедные клубы по месту учебы, работы, месту жительства;

в) ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, специализированные спортивные классы общеобразовательных школ.

9. Какая организация уполномочена определять содержание программы «Велосипедный спорт» для разных этапов многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков?

а) Олимпийский комитет России;

б) Федерация велосипедного спорта России;

в) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

9. Назовите учреждения дополнительного образования по адаптивному велосипедному спорту:

а) детско-юношеские спортивно-адаптивные школы и клубы, отделения и филиалы по адаптивному спорту в специализированных образовательных учреждениях;

б) секции и кружки по велосипедному спорту для инвалидов по месту жительства;

в) любительские клубы велосипедистов-инвалидов.

10. Какие группы занимающихся формируют в спортивных школах?

а) велосипедистов-гонщиков по видам спорта;

б) спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;

в) общефизической подготовки, специальной физической подготовки, универсальные.

11. Какой документ регламентирует учебно-тренировочную деятельность спортивных школ, осуществляющих подготовку спортивного резерва по велосипедному спорту?

а) программа «Велосипедный спорт», утвержденная в установленном порядке;

б) «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации»;

в) «Единый календарь физкультурных и спортивных мероприятий по велосипедному спорту».

12. Назовите основные формы самоуправления в спортивной школе:

а) организационный комитет соревнований по велосипедному спорту;

б) общее собрание по подведению итогов спортивного сезона;

в) общее собрание трудового коллектива, педагогический и тренерский советы, родительский комитет, совет капитанов.

13. Какой документ выдают только выпускнику училища олимпийского резерва?

а) спортивный паспорт;

б) удостоверение о спортивной квалификации;

в) диплом о среднем специальном образовании.

14. Назовите документ единого образца, который физкультурно-спортивная организация оформляет (выдает и ведет) на каждого занимающегося велосипедным спортом:

а) свидетельство о спортивной подготовленности;

б) спортивный паспорт;

в) приказ о зачислении в физкультурно-спортивную организацию.

15. Назовите высший орган общественного управления физкультурными и спортивными организациями по велосипедному спорту:

а) Олимпийский комитет России;

б) физкультурно-спортивное общество профсоюзов;

в) Российский любительский велосипедный союз.

16. Какие высшие по статусу общественные организации управляют адаптивным велосипедным спортом?

а) Федерация велосипедного спорта России;

б) Паралимпийский и Сурдлимпийский комитеты России, Специальная олимпиада России;

в) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

17. Сколько всероссийских федераций по велосипедному спорту получают государственную аккредитацию и на какой период времени?

а) количество общероссийских федераций и продолжительность действия государственных аккредитаций не ограничены;

б) одна «Всероссийская федерация по велосипедному спорту» получает государственную аккредитацию сроком на 4 года;

в) общероссийские федерации по велосипедному спорту организуют в каждом регионе, срок действия государственной аккредитации устанавливает устав каждой организации.

18. Назовите высший орган управления Федерацией велосипедного спорта России:

а) тренерский совет федерации;

б) контрольно-ревизионная комиссия федерации;

в) отчетно-выборная/отчетная конференция Федерации велосипедного спорта России.

19. Перечислите основные источники финансового обеспечения деятельности общероссийской федерации:

а) доход от предоставления коммерческих услуг в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий;

б) сдача в аренду спортивных сооружений, инвентаря, оборудования;

в) средства федерального бюджета, предусмотренные законодательством РФ собственные источники финансирования, добровольные пожертвования.

20. Какой орган управления имеет полномочия на государственную аккредитацию региональной федерации велосипедного спорта?

а) Олимпийский комитет России;

б) орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта РФ;

в) местный орган самоуправления.

21. Какая общественная организация обеспечивает развитие велосипедного спорта в муниципальных районах и городских округах?

а) Федерация велосипедного спорта России;

б) местная федерация велосипедного спорта;

в) орган исполнительной власти субъекта РФ.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. – Психологическая подготовка велогонщика-М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Велосипедный спорт: правила соревнований – М.: 1993.
3. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физической культуры – М.: 2001.
4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физической культуры – М.: 2001.
5. Крылатых Ю.Г. Индивидуальные и командные гонки преследования. Учебное пособие – М.: 1992.
6. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм: Учебное пособие – М.: 1992.
7. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И., Велосипедный спорт – Санкт-Петербург 2004.

Дополнительная

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. — М.: Знание, 1982. — 176 с.
2. Алексеев А.В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: Дис. канд. пед. наук. — М, 1987. — 24 с.
3. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. — М: Медицина, 1975. — 402 с.
4. Астранд П.-О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена // Наука в олимпийском спорте.— 1994.— № 1.— С.43—47.
5. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. — М.:Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
6. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры.— 1980.— №1.— С.31—33.
7. Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С.35 — 40.
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.:Медицина, 1986.— 349 с.
9. Бесераль Рамирез Карлос. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — №7. —С.55 —57.

10. Болобан В.К, Мистулова Т.Е. Дидактическая система обучения спортивным движениям со сложной координационной структурой // Наука в олимпийском спорте. — 1995.— №2.— С.21—29.
11. Братковский В.К. Управление процессом совершенствования техники педалирования квалифицированных велосипедистов в период преодолеваемого утомления в занятиях различной направленности: Автореф. дис. канд. пед. наук. — К., 1983. — 24 с.
12. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале велосипедного спорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. — К., 1984. — 24 с.
13. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях — К.: Олимпийская литература, 1996.— 176 с.
14. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
15. Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений. Тенденции развития спорта высших достижений: Сб. науч. тр.- Центрального НИИ спорта. — М.: Б.и., 1993. — С.57 — 62.
16. Васильева В. В. Кровоснабжение мышц — основной фактор специальной работоспособности спортсменов // Теория и практика физ. культуры. — 1989. С.35—36.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
18. Верхошанский Ю.В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта — 60 лет. — М.: ВНИИФК, 1993. — С.205 — 216.
19. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 174 с.
20. Волков Н.И. Биохимический контроль в спорте: проблемы и перспективы // Теория и практика физ. культуры. — 1975. —№ 11. — С.61.
21. Гагин Ю.А., Татаркин В.Ф. Теоретическое обоснование модернизации основного механизма велосипеда с целью совершенствования техники педалирования //Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — С.34 — 37.
22. Гаммерштедт Ю.А., Евгеньева Л.Я. Переменный метод тренировки при подготовке велосипедистов к командной гонке на 100 км // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. С.22 —24.

23. Гилязова В.Б. О направлениях совершенствования методики тренировки женщин в циклических видах спорта на выносливость: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта — 60 лет. — М.: ВНИИФК, 1993. — С.217 —228.
24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.— 135 с.
25. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1987.—22 с.
26. Горбунов Г.Д. Психологическая подготовка спортсмена. — М: Комитет по физической культуре и спорту, 1982. — 67 с.
27. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.
28. Горкин М.Я., Кочаровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте. — К.: Здоровье, 1973. — 184 с.
29. Городинченко Э.А. Физиология статических напряжений: Учебн. пособие. — Смоленск: СГИФК, 1987.— 71 с.
30. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 144 с.
31. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра пед. наук. — М., 1980, —285 с.
32. Давиденко Д.Н., Мозжухин А.С. Функциональные резервы адаптации организма спортсмена. — Л.: ГДОИФК, 1985. —20 с.
33. Дал-Монте А., Фаина М. Спелиальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте.— 1995.— № 1.— С.30—38.
34. Дворяков М.И., Юранов С.Я., Хоревич А.В. Причины отсева велосипедистов из ДЮСШ //Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. "Проблемы спорта высших достижений". — Минск: БГОТКЗИФК, 1994. — С.80.
35. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсмена.—М.: Физкультура и спорт, 1981.—118 с.
36. Динамика функциональной подготовленности велосипедистов / Юранов С.Я., Соловцов В.В., Дворяков М.И. и др. // Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. —Минск: Полымя, 1991. —В.21. —С.118 — 122.
37. Донской Д.Д. Теория строения действий // Теория и практика физ. культуры. — 1991.—№3. —С.9 — 13.

38. Душанин С.А. Системная и межсистемная дезинтеграция при перетренированности // Спортивная медицина и управление тренировочным процессом. — М.: Медицина, 1978. — С.212.
39. Ердаков С.В. Эффективность совершенствования техники педалирования у велосипедистов в состоянии мышечного утомления: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1972. — 27 с.
40. Ердаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 175 с.
41. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. —К.: Здоровье, 1980. — 142 с.
42. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. — К.: Здоровье, 1988. — 144 с.
43. Запорожанов В.А., Полищук Д.А. Рационализация методов комплексного педагогического контроля в зависимости от специфики вида спорта // Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов: Сб. науч. тр. ЛНИИФК. — Л.: ЛНИИФК, 1982. —С.39 —47.
44. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 200 с.
45. Зациорский В.М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физ. культуры. — 1971. — № 4. — С.59 — 63.
46. Зимкин Н.В. Двигательные единицы и их утомляемость в связи с функциональными резервами мышечной системы // Характеристика функциональных резервов спортсмена. — Л.: ЛГДОИФК, 1982. — С.50 — 57.
47. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —256 с.
48. Иванов К.П. Биоэнергетика и температурный гомеостазис. — Л.: Наука, 1972. — 172 с.
49. Каминский В.В. Индивидуальное программирование велосипедистов-шоссейников в командной гонке: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Минск, БГОТКЗИФК, 1991. — 24 с.
50. Капитонов В.А. Структура и содержание тренировки велосипедистов высокой квалификации, специализирующихся в шоссейной гонке на 100 км: Автореф. дис. канд. пед. наук.—К, 1984.-22 с.
51. Капитонов В.А., Ердаков С.В. Анализ подготовки велосипедистов-шоссейников в олимпийском цикле // Велосипедный спорт.—М.: Физкультура и спорт, 1977. — С.7 — 11.

52. Капитонов В.А., Кириенко Н.П. Некоторые критерии отбора шоссейников к командной гонке на 100 км // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С.41 — 42.
53. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов.—М.: Физкультура и спорт, 1982. — 136 с.
54. Качаев А.О., Кулаков В.Н., Шустин Б.Н. Особенности соревновательной деятельности бегунов на средние дистанции // Тенденции развития спорта высших достижений: Сб. науч. тр. Центрального НИИ спорта. — М.: ВНИИФК, 1993.—С.105 — 120.
55. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта. — К.: Вища шк., 1987. — С.66 — 100.
56. Келлер В. С. Информационный аспект соревновательной деятельности // Современный олимпийский спорт. — К.: КГИФК, 1993. — С.148 — 150.
57. Кириенко Н.П., Капитонов В.А. Учет и анализ специальной тренировочной нагрузки велосипедистов-шоссейников // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — С. 16—17.
58. Колумбет А.Н. Структура соревновательной техники движений велосипедистов как основа для ее моделирования: Автореф. дис. канд. пед. наук. — К., 1987. — 23 с.
59. Колчинская А.З. и др. Общие представления о гипоксии нагрузки, ее генезе и компенсации // Вторичная тканевая гипоксия. — К.: Наук, думка, 1983. — С.30 — 43.
60. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С.53 — 103.
61. Красников А.А. Исследование тактики в велосипедных спринтерских гонках и методика ее совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1974. — 36 с.
62. Крылатых Ю.Г. Физическое развитие, развитие физических качеств и функциональная подготовка велосипедистов 16 — 18 лет // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — С.34 — 38.
63. Крылатых Ю.Г., Черемисинов В.Н. О направленности тренировочных средств велосипедистов // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — С.29 — 34.
64. Кузнецов А.А. Тренажеры в велосипедном спорте // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — С.28 — 34.
65. Кузнецов А.А. Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка использования тренажерных средств в специальной

подготовке велосипедистов высшей квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. — Л., 1981. — 23 с.
66. Лапутин А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения // Наука в олимпийском спорте. — 1995. —№3. — С42—51.
67. Левенко Н.А. Соотношение силовых и скоростных компонентов педалирования в процессе формирования специальной выносливости велосипедистов-шоссейников: Автореф. дис. канд. пед. наук. —М., 1977. — 22 с.
68. Левин Р.Я. Управление тренировкой квалифицированных велосипедистов-шоссейников на основе использования пульсовых критериев интенсивности нагрузки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1989.—24 с.
69. Левин Р.Я., Ноур А.М. Контроль специальной выносливости как средство управления тренировкой в циклических видах спорта // Наука в олимпийском спорте. — 1996.— № 1.—С.24 —30.
70. Ложкин Г.В., Тереишна Е.Б. Личностное время в сознании спортсмена // Наука в олимпийском спорте. — 1996. — №4. — С.31—39.
71. Лукиных М. Т. Скоростно-силовая подготовленность велосипедистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1984. — 23 с.
72. Лябах Е.Г. Изучение гипоксии в скелетной мышце на математической модели // Специальная и клиническая физиология гипоксических состояний. — К.: Наук, думка, 1979. — Т.2.—С.189 — 194.
73. Максимова В.М. Тактическая подготовка велосипедиста-спринтера с учетом психологических особенностей в выборе решений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1972.— 21 с.
74. Мартынов В.С., Хоменков Л.С. Теоретические и научно-методические аспекты современного спорта: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта — 60 лет. — М.: ВНИИФК, 1993.—С. 173 — 182.
75. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
76. Матвеев Л.П., Меерсон Ф.З. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации к физическим нагрузкам // Адаптации спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. — К.: КГИФК, 1984. — С.29— 40.
77. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. — М.: Наука, 1981.— 280с.
78. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Физиология адаптационных процессов. — М.: Наука, 1986. — С. 10 — 76.

79. Михайлов В.В. Исследование двигательной и дыхательной функции при стационарных и нестационарных режимах в циклических движениях: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук. — М., 1971.—42 с.
80. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца-многоборца. — М.: Физкультура и спорт, 1975.— 230 с.
81. Мищенко В.С. Ведущие факторы функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Медико-биологические основы оптимизации тренировочного процесса в циклических видах спорта. — К.: КГИФК, 1980. — С.29 —52.
82. Мищенко В.С. Физиологические механизмы долговременной адаптации системы дыхания человека под влиянием напряженной мышечной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук. — К, 1985. — 48 с.
83. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — К.: Здоров'я, 1990. — 200 с.
84. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. — К.: Здоров'я, 1986.— 120 с.
85. Моногаров В.Д., Платонов В.Н. Большие нагрузки в циклических видах спорта // Большие тренировочные назрузки в циклических видах спорта. — К.: КГИФК, 1975. — 4.1. — С.5 — 21.
86. Музис В.П., Дравниек Ю.К. Оценка тренировочной нагрузки в велоспорте // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С.23 — 28.
87. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1972.— 219 с.
88. Начинская СВ. Математическая статистика в спорте. — К.: Здоров'я, 1978. — 136 с.
89. Нижегородцев А.Д. Исследование эффективности различных видов соревнований в связи с воспитанием специальной выносливости велосипедиста (На примере индивидуальной гонки преследования на 4 км): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. —М., 1970. — 18 с.
90. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Современный олимпийский спорт. — К.: КГИФК, 1993. —С.167 — 170.
91. Ноур А.М. Управление основными параметрами тренировочной нагрузки велосипедистов-шоссейников на основе использования модельных характеристик соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1986. — 23 с.
92. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М: Физкультура и спорт, 1970.— 479 с.

93. Орел В.О. Скоростно-силовая подготовка велосипедистов при использовании повышенных передаточных соотношений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1986. — 24 с.
94. Осадчий В.П., Полищук Д.А. Система педагогического контроля за развитием специальных физических качеств велосипедистов // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1980.— С. 13 — 18.
95. Осадчий В.П. Система поэтапного контроля и управления развитием физических качеств при подготовке велосипедистов высокого класса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1981. — 23 с.
96. Павлов А. С. Влияние температуры тела на работоспособность человека // Физиология человека. 1983. — Т. 9. — № 6. — С.963 — 967.
97. Петров СВ. Построение тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации с учетом соотношения силовых и скоростных характеристик педалирования (На материале командной гонки преследования на треке): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1991.— 24 с.
98. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки.— К.: Здоров'я, 1978.— 96 с. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984. —. 104 с.
99. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. — К.: Здоров'я, 1980. — 336 с.
100. Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Основы управления тренировочным процессом спортсменов. — К.: КГИФК, 1982. — С.5 — 26.
101. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Вища шк., 1984. — 352 с.
102. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.— М.: Физкультура и спорт, 1986.—288 с.
103. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. — К.: Здоров'я, 1988. — 216 с.
104. Платонов В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997.— 600 с.
105. Платонов В.П., Полищук Д.А. Организационно-методические проблемы подготовки велосипедистов // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С.12 — 19.
106. Подейко В.В. Интенсификация тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников путем использования скоростно-силовых упражений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1984.—22 с.

107. Полищук Д.А. Пути совершенствования методики соревновательной подготовки велосипедистов высокой квалификации // Велосипедный спорт.—М.: Физкультура и спорт, 1976. — С.9—12.
108. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов. — К.: Здоров'я, 1986. — 197 с. Полищук Д.А. Велосипедный спорт: Учебн. пособие. — К.: Вища шк., 1986. — 295 с.
109. Полищук Д.А. Управление тренировочным процессом велосипедистов на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности // Наука в олимпийском спорте. — 1994. — № 1. — С.36 — 42.
110. Полищук Д.А., Ноур А.М., Орел В.О. и др. Оптимизация управления процессом спортивной тренировки велосипедистов на основе изучения структуры соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. — 1990. — № 4. — С.32 — 38.
111. Половцев В.Г., Тимошенков В.В. Специальные велотренажеры для совершенствования техники педалирования // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — С.31 — 35.
112. Рагимов Р.М. Исследование эффективности различных сочетаний темпа и величины усилий в велосипедных гонках: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1966. — 16 с.
113. Разумовский Е.А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук, — М., 1993.—24 с.
114. Расацкий Г.Ф. Динамика спортивной подготовленности велосипедистов в зависимости от режима мышечной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М.: ГЦОЛИФК, 1986.-24 с.
115. Розенблат В.В. Проблема утомления. — М.: Медицина, 1975. — 240 с.
116. Романин А.Н. Социально-психологические аспекты работы тренера / Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С.28 — 32.
117. Рубцов А.Г., Рогачевская Н.С. Анализ причин спортивных травм с летальным исходом // Спортивная медицина и управление тренировочным процессом: Тез. докл. XIX Всесоюз. конф. по спортивной медицине. — М.: Б.и., 1978. — С.146.
118. Руденко В.П. Структура соревновательной деятельности велосипедистов в годичном цикле подготовки (На материале индивидуальной гонки преследования на 4 км и гонки на время на 1000 м с места): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1989. — 25 с.
119. Рыбак О.Ю. Педагогические средства оптимизации инерционных процессов в технике педалирования при специальной подготовке

велосипедистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1991. — 25 с.
120. Савенков В.А. Планирование занятий с большими нагрузками в процессе тренировки велосипедистов-трековиков высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1982. —24 с.
121. Сайдхуджин Г.Р. Тактика многодневных велосипедных гонок (На примере велогонок Мира): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1982. — 20 с.
122. Сафонов В.А. Построение тренировки велосипедистов-шоссейников в предсоревновательном мезоцикле: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1989. — 24 с.
123. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка // Наука в олимпийском спорте. — 1995. — № 3. — С. 17 — 23.
124. Седов А.В. Техника велосипедиста. — М.: Физкультура и спорт, 1972—142 с.
125. Семашко С.С. Исследование эффективности соревновательного метода тренировки велосипедистов (На примере гонки на 1 км с места): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1971.— 15 с.
126. Семкин А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: Механизм адаптации. — Минск: Полымя, 1992. — 190 с.
127. Семенов Г.П. Некоторые теоретические предпосылки прогнозирования спортивных достижений // Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов. — М.: Изд-во Комитета по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1974. — С.15 — 18.
128. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.—К.: Здоров'я, 1990. — 144 с.
129. Слободянюк М.И. Динамика морфофункциональных особенностей сердца высококвалифицированных велосипедистов в годичном цикле подготовки // Медико-биологические основы оптимизации тренировочного процесса в циклических видах спорта. — К.: КГИФК, 1982. —С.53 —71.
130. Соколов В.М., Стромов А.П. К вопросу измерения параметров тренировочной нагрузки в велосипедном спорте // Оптимизация содержания и структуры тренировочного процесса. — Омск. — 1982. — С.63 — 66.
131. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты // Теория и практика физ. культуры. — 1990. — № 5. — С.3 — 5.
132. Суслов Ф.П. Соревновательная подготовка и календарь состязаний в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости. Тенденции развития спорта высших

достижений: Сб. науч. тр. Центрального НИИ спорта. — М., 1993. — С.80 — 93.
133. Суслов Ф.П., Гилязова В.Б., Солдатов О.А. Проблемы силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости // Научно-спортивный вестник. — 1989. —№ 3. — С.11—16.
134. Татаркин В.Ф. Исследования некоторых возможностей совершенствования техники педалирования велосипедистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.—Л., 1974. — 22 с.
135. Татаркин В.Ф. Изменение показателей энергетических трат при педалировании в зависимости от формы зубчаток // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — С.27 —28.
136. Тесленко А.А. Совершенствование специальных средств спортивно-технической подготовки велосипедистов в условиях трасс различного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К, 1979. —24 с.
137. Тимошенков В.В. Исследование эффективности применения велотренажеров для совершенствования техники спортивного педалирования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К.. 1980.— 24 с.
138. Тимошенков В.В. Велодинамометр и методика измерения специальной мышечной силы велосипедистов // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С.40 — 42.
139. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. — Минск: Издатель Труш Л.Н., 1994. — 125 с.
140. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208 с.
141. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. — К.: Здоров'я, 1975. — 88 с.
142. Филатов А. Т. Аутогенная тренировка. — К.: Здоров'я, 1979. — 144 с.
143. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
144. Филиппов М.М. Стадии гипоксии нагрузки. — Физиол. журн. АН УССР.—1982. — Т.28. — №5. —С.561 —566.
145. Черемисинов В.Н., Крылатых Ю.Г. Контроль за скоростными возможностями велосипедистов // Велосипедный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1980.—С.37 — 40.
146. Чурилов В.П. Отбор велосипедистов-шоссейников в юношеском возрасте на основе комплексной оценки признаков физического состояния: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1983. —22 с.
147. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 136 с.

148. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1984, — 158 с.
149. Шепард Р.Д. Практическая значимость максимального потребления кислорода // Наука в олимпийском спорте. — 1995. — № 1. — С.39 — 43.
150. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1974.— 228 с.
151. Яковлев Н.Н. Утомление и его молекулярные механизмы // Химия движения: молекулярные основы мышечной деятельности. — Л.: Наука, 1983.—С.117 — 133.

Курс лекций «Теория и методика велосипедного спорта» (раздел 1) 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».

Авторы: М.М. Ковылин; А.А. Захаров; В.М. Максимова; Г.М. Мартынов; Ю.И. Недоцук; А.Ю. Казаков; С.В. Семенов, РГУФКСМиТ. – М., 2011. – с.133.