

**Управляемая самостоятельная работа студентов  
по «Теории и методике спортивной подготовки в избранном виде  
спорта»  
для студентов 1 курса (велосипедный спорт)**

Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание самостоятельной работы
1	2	3
Раздел I. Общие основы теории велосипедного спорта	2	<p>1. Изучить преимущество занятий велосипедным спортом, как эффективным оздоровительным средством.</p> <p>2. Выделить периоды развития велосипедного спорта в мире.</p>
Раздел II. Техника, тактика, физические и психические качества	2	<p>1. Ознакомиться с методической литературой по технике и тактике велосипедного спорта.</p> <p>2. Написать реферат на тему «Техника и тактика велосипедного спорта в гонках на шоссе»</p>
Раздел III. Теория и методика обучения в велосипедном спорте	2	<p>1. Подготовить доклад на тему «Методика обучения и совершенствования посадки и техники педалирования».</p> <p>2. Провести анализ характерных ошибок в технической подготовке юных велосипедистов и предложить методику их устранения</p>
Раздел IV. Методика спортивной подготовки в велосипедном спорте	2	<p>1. Техническое самосовершенствование в передвижении на велосипеде на шоссе, на треке и по кроссу.</p> <p>2. Подготовка к проведению занятия по овладению методикой закрепления техники передвижения на велосипеде</p>
Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в велосипедном спорте	2	<p>1. Подготовить обзор выполненных научных исследований в велосипедном спорте</p>