

**Управляемая самостоятельная работа студентов
по «Теории и методике спортивной подготовки в избранном виде
спорта»
для студентов 4 курса (велосипедный спорт)**

Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание самостоятельной работы
1	2	3
Раздел IV. Методика тренировки в велосипедном спорте	2	1. Подготовить сообщение на тему «Велосипедный мотокросс (BMX)-спорт и его особенности». Закономерности тренировки велосипедистов специализирующихся в BMX.
	2	2. Подготовить доклад на тему «Малые и средние циклы тренировки велосипедиста».
	2	3. Подготовить конспект учебно-тренировочного занятия с использованием велосипеда.
	4	3. Техническое самосовершенствование в передвижении на велосипеде на шоссе, на треке и по кроссу.
	2	4. Подготовка к проведению занятия по овладению методикой закрепления техники передвижения на велосипеде с разработкой соответствующего плана-конспекта
Раздел V. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней подготовки	2	1. Составить учебный план на год для групп начальной подготовки
	2	2. Провести тестирование по общей физической подготовке в группе начальной подготовки
Раздел VIII Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта(велосипедный спорт)	2	1. Составить смету расходов учебно- тренировочного сбора
Раздел IX. Научно-методическое обеспечение в	2	1. Представить доклад и мультипрезентацию курсовой

велосипедном спорте		работы
---------------------	--	--------