



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15
им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

Принято
на общем
методическом совете

№ 3 от 29.08. 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РО «СПОР № 15
им. В.И. Алексеева»

Г.В. Бессонов
« 29 » 08 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Велосипедный спорт» (базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 168-252, режим от 4-6 ч/н,

Разработчик: Алексеенко Любовь Ивановна
инструктор-методист

ШАХТЫ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика велосипедного спорта.....	4
1.2.	Цели и задачи программы.....	10
1.3.	Формы организации занятий и режим реализации программы.....	11
1.4.	Ожидаемые(планируемые) результаты.....	14
1.5.	Формы контроля и подведение итогов обучения.....	15
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
2.1.	Учебный план.....	19
2.2.	Содержание программы.....	21
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	29
3.2.	Материально-техническое обеспечение.....	38
3.3.	Учебно-информационное обеспечение..	41
3.4.	Кадровое обеспечение.....	41
3.5.	Интернет - ресурсы.....	42
4.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика – творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. В настоящее время программа дополнительного образования рассматривается как документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования»

Дополнительное образование – это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст. 75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» составлена для детей начального, среднего и старшего школьного возраста.

1.1 Краткая характеристика велосипедного спорта.

Велосипедный спорт-шоссе.

Велосипедные шоссейные гонки берут свое начало с розыгрыша Большого приза Амьена, впервые проведенного в 1869 г. во Франции. А 24 июля 1983 г. была

отмечена вековая дата первых велосипедных соревнований в России, состоявшихся на Московском ипподроме. Велосипед с первых лет существования завоевал достойное место среди других спортивных дисциплин.

В программу Олимпийских игр, проведенных в 1896 г. в Афинах, наряду с другими восьмью видами спорта были включены и велосипедные гонки.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная гонка на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно спортсмены в велоспорте шоссе участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования.

Групповая гонка была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г.

Групповая гонка проводится на шоссейной трассе. В зависимости от возрастной категории гонщиков устанавливается километраж дистанции гонки. Этот вид соревнований предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу. Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта. Его не должна утомлять езда в резко переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, — и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4—5 ч изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик должен преодолевать усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований. Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе.

Командная гонка. 1949г. впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек. В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962г. — чемпионатов мира.

Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Смена лидера, т. е. смена позиций с 1-й на 4-ю, требует определенного навыка. После завершения лидерства гонщик отъезжает на 50—60 см вправо или влево, стремясь ехать как можно ближе к обгоняющим его товарищам, затем занимает свое место в команде. Излишнее отдаление в сторону от команды потребует дополнительных усилий на ликвидацию разрыва. Смены позиций имеют

существенное значение для восстановления организма гонщика в процессе работы. Велосипедист, едущий на 3-й, 2-й и 1-й позициях, находится под постоянным самоконтролем, он соблюдает интервал в 20—30 см между задним колесом впереди едущего и передним колесом своего велосипеда. Малейшая небрежность влечет за собой падение.

Велосипедист - «командник» в течение многокилометровой гонки стремится к постоянному режиму работы. Организаторы соревнований стараются проводить командную гонку по равнинным участкам шоссе, но это удается редко. На пути гонщиков встречаются подъемы и спуски, соревнования проходят при встречном или попутном ветре. И все же велосипедисты имеют возможность сохранить оптимальную частоту педалирования и мышечное усилие на педаль за счет устройства на велосипеде переключателей скоростей (передаточного соотношения).

Критериум. Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—3 км. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е — 3, за 3-е — 2 и за 4-е — 1 очко. Количество финишей зависит от величины кольца и длины дистанции, примерно от 10 до 20 финишей. Большое количество участников осложняет борьбу за победу на финише. Это побуждает гонщиков совершать ускорение и рывки, стремясь получить дистанционное преимущество, и если это удастся или в одиночку, или в составе небольшой группы, то они и набирают очки.

Индивидуальная гонка. Раньше индивидуальная гонка называлась гонкой с раздельного старта. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель. Этот вид гонок включают как этап в многодневных соревнованиях.

Многодневная гонка. Несмотря на то что по этому виду велогонок не проводится чемпионатов Европы или Мира, не говоря уже об Олимпийских Играх, все же многодневные шоссейные гонки приобрели огромную популярность на всех континентах.

Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 3-5 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в один конец. Практикуют и проведение многодневных соревнований, когда участники поочередно базируются в трех-четырех городах. После проведенных по разным маршрутам двух—пяти этапов переезжают в следующий город. Характер спортивной борьбы на каждом этапе многодневного соревнования идентичен борьбе в однодневной групповой гонке, при этом к функциональным возможностям, техническим и тактическим способностям и умениям шоссейника добавляется его способность восстанавливаться в течение 17—18 ч между этапами гонки, и в особенности в тех многодневках, когда

велосипедисту приходится выступать без выходных дней. Поэтому подготовка гонщика значительно осложняется.

Велосипедный спорт-трек. Трековые велогонки проводятся на специальных треках овальной формы длиной от 133 до 500 м (чемпионаты мира и Олимпийские игры – от 250 до 400 м). Угол наклона трека – 42 градуса на торцевых (закругленных) частях и 12,4 – на прямых участках. Ширина трека должна быть одинакова по всей его длине и составлять не менее 5 м (для треков высшей категории – не меньше 7). Разметка, наносимая на треке (спринтерская и стайерская линии, финишная черта и пр.), должна иметь контрастную расцветку. Результаты (в гонках на время) фиксируется с точностью до тысячных долей секунды. Олимпийский вид спорта.

Кейрин. Восемь гонщиков принимают участие в Кейрине. Расстояние дистанции приблизительно 2000 метров. Первые несколько кругов гонщики располагаются за Дерни. Дернист разгоняет велосипедистов до скорости приблизительно 35-42 км/ч. Гонщики держатся позади Дерни, выбирая наиболее удобную для себя позицию. За два с половиной круга до финиша, дернист сходит с трассы, после чего гонщики вступают в борьбу. Сила, храбрость и выносливость – вот необходимые качества для достижения успеха в Кейрине. С 2000 года Кейрин был включен в мужскую программу Олимпийских игр.

Скретч. Все участники Скретча принимают старт в одно и то же время. Все гонщики проходят одну и ту же дистанцию. Победителем становится тот гонщик, кто первым пересек финишную черту в конце гонки. Хотя наиболее важным качеством спортсмена в Скретче является скорость, достижение успеха невозможно без тактического мышления.

Гонка по очкам. В этой гонке очки присуждаются гонщикам, занявшим первые места в спринтах, проводимых в определенных интервалах в течение гонки. Победителем гонки по очкам необязательно становится гонщик, первым пересекший финишную черту, а чаще всего тот, кто накопил большее кол-во очков в течение гонки. Расстояние, которое необходимо проехать мужчинам в гонке по очкам – 40 километров, у женщин эта дистанция меньше – 24 километра. Храбрость, выносливость, концентрация внимания, реакция, способность быстро принимать решения – вот качества, которыми должен обладать гонщик для достижения победы. На международном уровне, гонка по очкам – одна из наиболее молодых видов гонок на треке. Она не являлась Олимпийской дисциплиной до 1984 (у женщин 1996). На Чемпионатах Мира гонка была впервые введена в 1977 (у женщин в 1988), у юниоров в 1975 (у девушек в 1989).

Индивидуальная гонка преследования. Индивидуальное преследование – это гонка на время. Которая, благодаря длинной дистанции, рассматривается как гонка на выносливость. Два гонщика стартуют на противоположных концах трека. Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определенной

дистанции. Гонки преследования стали Олимпийским видом спорта с 1964 года (у женщин с 1992).

Гонка на время. Гонка на время – единственная дисциплина среди гонок на треке, проводящаяся без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик на треке «напротив часов». До сих пор 1000-метровая мужская гонка на время традиционно была первой гонкой в международных чемпионатах. Участник гонки на время экономно расходует свою силу. Мощным стартом гонщик должен быстро набрать максимальную скорость. Лучший результат для «километра» - приблизительно одна минута. Особенная выносливость и высокая частота педалирования имеют решающее значение для конечного результата. Тактика имеет второстепенное значение. 1000-метровая гонка на время классифицировалась как Олимпийский вид спорта с 1928 года и как вид спорта Чемпионата Мира – с 1966 года.

Спринт. Спринт – классический вид гонок на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в три круга. В спринте учитывается время заключительных 200 метров. Особые требования в спринте – сила и скорость. Ключ успеха – тактика. Гонщики пробуют превзойти друг друга в своего рода игре кошки-мышки. Внезапные изменения скорости, попытки бездействия и маневры- типичные способы обмануть противника. Спринт – самая старая дисциплина чемпионатов (первые Чемпионаты Мира имели место в Кельне в 1895 году), все еще практикующаяся и фигурирующая во всех международных чемпионатах для всех категорий. Мужской спринт впервые появился в программе Чемпионата Мира в 1893 году (у профессионалов в 1895, у женщин в 1958) и в программе Олимпийских игр в 1896 году (у женщин в 1988).

Мэдисон. Мэдисон, или «американка», изначально разыгрывался на шестидневных гонках, которые начали проводиться в 1899 году в Мэдисон Сквер Гарден в Нью-Йорке. В 1995 году эта дисциплина была включена в программу чемпионатов мира для мужчин. Мэдисон впервые стал Олимпийским в 2000 г. в Сиднее. Гонка охватывает расстояние в 50 километров. Два гонщика в команде могут только тогда сменять друг друга, когда они проезжают друг мимо друга. Смена обычно производится посредством «ручной плети». Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его товарищ по команде медленно едет вокруг вершины трека, пока не настало его время, чтобы участвовать в гонках.

Командный спринт. Командный спринт – одна из самых молодых дисциплин Чемпионата. Награды победителям этого вида гонок на короткую дистанцию были впервые присуждены на Чемпионате мира в 1995 году. Команда по Олимпийскому Спринту состоит из трех гонщиков. Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы принести команде как можно более высокую скорость. После одного круга и еще максимум 30 метров ведущий

гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему последний круг. Время измеряется, когда третий гонщик пересекает финишную черту.

Командная гонка преследования. 4000-метровая командная гонка преследования – самая сложная дисциплина в велоспорте на треке. Четыре выносливых велосипедиста составляют хорошо согласованную команду. В этой дисциплине также хорошо проверяется опыт тренера, его способность подобрать наиболее гармоничный квартет. Две команды стартуют с середины противоположных сторон трека. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечет линию. Три гонщика должны финишировать. Может случиться, что один гонщик выбывает перед завершением дистанции, и квартет распадается. Члены команды из четырех мужчин должны не только выступить хорошо, как индивидуальные гонщики преследования, но должны также продемонстрировать высокие технические навыки. Командное преследование входит в программу Олимпийских игр с 1908 года и в программу Чемпионатов Мира с 1962 года (у юниоров – с 1975).

Велосипедный спорт-маунтинбайк (от англ. mountain bike; мтб, mtb) – вид спорта, представляющий собой соревнования на горных велосипедах. Также маунтинбайк – это горный велосипед, который имеет особую конструкцию, предназначенную для катания в условиях отсутствия дорожного покрытия.

Кросс-кантри (cross-country, XC) – наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге, но и в велоспорте в целом. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственных препятствий (т.н. пересеченная местность). Кросс-кантри является олимпийской дисциплиной.

История вида спорта велоспорт-маунтинбайк начал развиваться в России не так давно, поэтому российским спортсменам сложно составить конкуренцию представителям европейских стран. Первый чемпионат России был проведен в 1993г. на Крылатских холмах.

Из всех дисциплин маунтинбайка пока только кросс-кантри является олимпийским видом спорта.

Что касается соревнований, проводимых в России, Федерация велоспорта России каждый год проводит многоэтапный Кубок России и чемпионат России по велоспорту-маунтинбайк в дисциплине кросс-кантри.

Существует несколько видов горных велосипедов, каждый из них предназначен для различного типа гонок.

Байкер-кросс 4-х Гонка с одновременным стартом четырех участников по одной и той же трассе. Характер данной гонки предусматривает возможность непреднамеренного контакта между участниками. Трасса проходит по умеренному спуску с постоянным уклоном и включает участки с резкими переходами, буграми,

развороты с креном, насыпи, откосы, естественные плоские участки и другие препятствия. Время прохождения дистанции составляет от 30 до 60 секунд. Побеждает гонщик, первым пересекший линию финиша.

Кросс-кантри Олимпийский кросс-кантри: ХСО (олимпийская дисциплина) Гонки по холмистой местности на кольцевой трассе в 5-9 км с включением лесных дорог, полей, грунтовых дорог, участков с гравием, а также значительным количеством подъемов и спусков. Мощные или асфальтовые дороги не должны составлять 15% от общей протяженности трассы. Гонщики стартуют одной группой. В зависимости от категории гонка может занимать от 1 часа 45 минут до 2 часов 30 минут.

Кросс-кантри: ХСМ марафон Марафон – это удлиненная версия олимпийского кросс-кантри, дистанция составляет от 60 до 120 км. Специфика гонки заключается в том, что участие в соревнованиях могут принимать как профессионалы, так и любители вместе. Марафон обычно проводится в гористой местности. В отличие от олимпийского кросс-кантри гонщики марафона никогда не проходят одну и ту же точку дистанции дважды.

Кросс-кантри гонка с выбыванием (Элиминатор): ХСЕ

Трасса гонки Кросс-кантри Элиминатор должна составлять от 500м до 1000м и включать в себя естественные и/или искусственные препятствия. Препятствия, такие, как деревья, лестницы (вверх/вниз), резкие спуски, мосты или деревянные конструкции могут создать динамичную короткую гонку. Гоночные номера для главной гонки распределяются на основании результатов квалификационного раунда, стартовый номер 1 получает победитель квалификационного раунда. Главная гонка включает в себя заезды с выбыванием.

Прочие дисциплины:

Кросс-кантри по короткой кольцевой трассе: ХСС (шорт трек)

Кросс-кантри гонка на время: ХСТ (гонка на время)

Кросс-кантри командная эстафета: ХСР (командная эстафета)

Кросс-кантри многодневная гонка: ХСД (многодневная гонка)

Скоростной спуск: ДН (DOWNHILL)

Индивидуальный скоростной спуск: ДНІ

Индивидуальное прохождение трассы в виде спуска с горы на время. Максимальная протяженность дистанции – 3,5 км, максимальная продолжительность гонки – 5 минут.

Направленность программы «Велосипедный спорт» - физкультурно-спортивная (базовый уровень).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню подготовки.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, велосипедный спорт содействует всестороннему развитию личности, сохранению и улучшению здоровья.

Данная программа важна тем, что позволяет увлечь детей и привить любовь к занятиям велосипедным спортом. Велосипедный спорт способствует развитию мышечной деятельности, сохранению и улучшению здоровья. Велосипедный спорт - это способность максимально использовать свою мощь в гонке и уметь быстро восстанавливаться, это стиль ведения гонок (атака) и финиширование в гордом одиночестве. Велосипедный спорт - это великолепная посадка, идеальная техника педалирования, неожиданные тактические ходы и полная уверенность в своих силах.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: обучение детей велосипедному спорту в доступной для них форме. Развитие личности обучающихся посредством обучения технике езды на велосипеде и популяризации велосипедного спорта.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие(предметные):

1. Обучение начальной езде на велосипеде;
2. Формирование знаний по правилам дорожного движения и техники безопасности и езды на велосипеде.

Развивающие:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, выносливость, гибкость и т.д.

Воспитательные:

1. Формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
2. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
3. Формирование основ знаний о личной гигиене и оказание первой медицинской помощи при травмах;
4. Способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

Отличительные особенности. Данная программа отличается наличием методики обучения различных видов гонок на шоссе и на местности, а именно:

- групповая гонка,
- индивидуальная гонка на время,

- велокросс - гонка по пересеченной местности, по проселочным дорогам и бездорожью.

1.3. Формы организации занятий и режим реализации программы

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Велосипедный спорт приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Занятия по велосипедному спорту подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера-преподавателя с отдельными учащимися, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Программа состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Теоретическая часть.

Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно– тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся: формирование знаний в

области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

Заключительная часть занятия имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки.

Режим реализации программы

«Базовый уровень». Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в велосипедном спорте, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по велосипедному спорту (шоссе, трек, маунтинбайк).

Адресат программы – дети от 10 до 18 лет.

Сроки обучения не менее 1 года (для организаций дополнительного образования детей до 42 недель).

Рекомендуемая наполняемость учебной группы 12-16 человек (в зависимости от норм, установленных локальным актом образовательной организации, количество человек в группе может быть изменено, наполняемость в группе не может быть меньше 5 и больше 16 человек).

Группы смешанные, не формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет – 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 10 – 11 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю;

обучающиеся 15 – 18 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний в велосипедном спорте, общей физической подготовки, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки в тренировочной и соревновательной деятельности.

1.4.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

В данном виде спорта необходимо учитывать, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки велосипедистов. Он имеет место на всех этапах

многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
2. Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.
3. Оценка специфических способностей – выносливости, техничности.

Оценку состояния здоровья дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

Физические и технические перспективы велосипедистов на этапе начального отбора тренер-преподаватель определяет путем простого визуального наблюдения.

1.5. Формы контроля и подведение итогов обучения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма, обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий занимающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области спортивной медицины.

После каждого года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки для обучающихся 10-11 лет (приложение №1)

Для обучающихся на этом уровне нормативы носят контролирующий характер. Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний.

1. Бег 30 м с ходу. На расстоянии 30 м чертится контрольная(финишная) линия. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 30 м.
2. Челночный бег (3 х 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
3. Бег 800м. Проводится на беговой дорожке стадиона или спортивной площадке.
4. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
6. Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер;
7. Подтягивания на перекладине за 20с. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.
8. Бросок набивного мяча 3,0кг. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.
9. Прыжок в длину с места. Исходное положение на линии старта.

Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся 12-14 лет, 15-18 лет (приложение №2,3)

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м с ходу;
- 2) бег 60 м с ходу;

- 2) челночный бег 3х10 м;
- 3) бег 1500 м;
- 4) подтягивания на перекладине;
- 5) подъем туловища лежа на спине за 20с;
- 6) прыжок в длину с места;
- 7) в висе удержание ног в положении прямого угла;
- 8) подтягивания на перекладине за 20с;
- 9) индивидуальная гонка на время 2км;
- 10) сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20с;

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в организации.

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающим;
- сохранение нейтрального отношения к обучающим, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающихся с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебный план.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма, обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном учебном плане.

Учебный план обучения 10-11 лет (на 168 академических часов)

№ п/п	Название раздела, темы, вид, подготовки	Всего часов за год	Всего % за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
				теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,6	1	-	Беседа
2	ОФП	79	47	-	79	тестирование
3	СФП	27	16	-	27	тестирование
4	ТТП	40	24	-	40	тестирование
5	Соревновательная подготовка	7	4	-	7	Соревнования
6	Диагностика и мониторинг	5	3	-	5	Контрольно-тестовые упражнения
7	Инструкторская и судейская практика	1	0,6	-	1	Судейство

8	Итоговое занятие	8	4,8	8	-	Беседа (открытое занятие)
	Всего академических часов	168	100	9	159	

Учебный план обучения 12-14 лет (на 252 академических часов)

№ п/п	Название раздела, темы, вид, подготовки	Всего часов за год	Всего % За год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
				теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,4	1	-	Беседа
2	ОФП	99	39	-	99	тестирование
3	СФП	58	23	-	58	тестирование
4	ТТП	65	26	-	65	тестирование
5	Соревновательная подготовка	12	4,8	-	12	Соревнования
6	Диагностика и мониторинг	7	3	-	7	Контрольно- тестовые упражнения
7	Инструкторская и судейская практика	2	0,8	-	2	Судейство
8	Итоговое занятие	8	3	8	-	Беседа (открытое занятие)
	Всего академических часов	252	100	9	243	

Учебный план обучения 15-18 лет (на 252 академических часов)

№ п/п	Название раздела, темы, вид, подготовки	Всего часов за год	Всего % За год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
				теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,4	1	-	Беседа
2	ОФП	78	31	-	78	тестирование
3	СФП	65	25,8	-	65	тестирование
4	ТТП	78	31	-	78	тестирование
5	Соревновательная подготовка	13	5	-	13	Соревнования
6	Диагностика и мониторинг	7	3	-	7	Контрольно- тестовые упражнения
7	Инструкторская и судейская практика	2	0,8	-	2	Судейство
8	Итоговое занятие	8	3	8	-	Беседа (открытое

						занятие)
	Всего академических часов	252	100	9	243	

2.2. Содержание программы

Учебно-тренировочное занятие обучающихся 10-11 лет охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе. Основные задачи, стоящие перед этими группами, – всестороннее физическое развитие, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на велосипеде, укрепление здоровья и закаливание организма. Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь – ноябрь), зимней (декабрь – март), весенней (апрель – май) и летней (июнь – сентябрь) подготовки.

На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 – 4 раза в неделю по 1 академическому часу. В занятиях на этом этапе тренер-преподаватель, воспитывая у ребят желание, заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок.

Интенсивность выполнения упражнений небольшая. Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям физкультурой в школе. Технике езды на велосипеде ребята обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале или манеже. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять постоянный контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить подростков самостоятельно подсчитывать пульс. Обучающиеся после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительного учебно-тренировочного занятия велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Эта способность занимающихся, несомненно, в значительной степени облегчит контроль за выполнением тренировочных нагрузок. Следует также научить подростков ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортостатической пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании учебно-тренировочного процесса и росте тренированности.

Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме обучающихся вследствие чрезмерно большой тренировочной нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами, необходимых для приобретения правильного навыка в педалировании и правильной езды на велосипеде по заду или манежу). На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 20 мин. в первой половине занятия (в неустоленном состоянии) 3–4 раза в неделю.

Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы обучающийся без особого напряжения мог педалировать с частотой 90 об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования. На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются учебно-тренировочные занятия на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи: развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде.

Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в летнее время, желательно 1–2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию. По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период.

Соревнования на велосипеде проводятся после того, как обучающиеся пройдут в тренировках 1000 – 1500 км. В них включаются 3, 5, 8 – 10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5 – 10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты. Всего за год можно планировать до 3500 – 4000 км езды на велосипеде.

Учебно-тренировочные занятия обучающихся 12-14 лет, 15-18 лет.

Основные задачи учебно-тренировочных занятий в этих группах следующие: дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в занятии дает разносторонняя подготовка, где средства ОФП занимают 60–65% общего объема нагрузки. В учебно-тренировочное занятие необходимо так же включать специально-подготовительные упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в

педалировании на велосипеде. Большое место в учебно-тренировочном занятии должно отводиться и езде на велосипеде.

Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации. Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода (с 15 ноября по 15 марта) учебно-тренировочные занятия проводятся 4–5 раз в неделю по 2 академических часа. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях.

На весеннем этапе подготовительного периода (с 16 марта по 15 мая) постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С конца апреля и в мае учебно-тренировочные занятия проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по общеразвивающей программе, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту. Обучающиеся сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований.

К соревновательному периоду (с 15 мая до конца сентября) обучающиеся уже прошли на велосипеде 1800 км, 2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки.

Учебно-тренировочные занятия в этот период проводятся в основном на велосипеде по 5 раз в неделю, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств обучающихся этого возраста.

Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда ребята находятся в летних оздоровительных лагерях.

В учебно-тренировочных занятиях на треке нужно использовать передачи 48х16 или 48х15. На трекowych занятиях основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по треку и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в команде и смена лидера в команде и т. д.)

Переходный период длится 1,5–2 месяца (от конца сентября до середины ноября). Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу.

Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки обучающиеся должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах.

Тренеры-преподаватели должны подвести итоги проделанной работы за год и в соответствии с ними принять решение о переводе обучающихся, успешно закончивших сезон в группы на следующий период. Всего за год следует планировать соревновательной и учебно-тренировочной работы на велосипеде для 5300 – 5600 км, 6000 – 7000 км.

Общие требования техники безопасности.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления, оборудования, тренажеров и другого оснащения;
2. Соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
3. Ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях физической культурой и велосипедным спортом;
4. По данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей, обучающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
5. Следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
6. По установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
7. Обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;
8. Составлять учебные программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
9. Выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;
10. Организовывать участие обучающихся в соревнованиях по велосипедному спорту, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
11. При проведении учебно-тренировочных занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
12. Повышать свою профессиональную квалификацию;
13. Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
14. Контролировать безопасный проход обучающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Обучающиеся обязаны:

1. Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
2. Выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
3. Иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
4. Сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру-преподавателю;
5. Покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Меры безопасности и методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях велосипедным спортом.

1. Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

2. Внешние факторы травматизма: неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий; методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий; нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения занятий; неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика; неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

3. К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся: проведение учебно-тренировочного занятия с большим числом обучающихся, проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения; неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений; проведение учебно-тренировочных занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

4. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

5. К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

6. В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью.

7. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками; доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика – одна из главных причин получения травм велосипедистами.

8. Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими велосипедистами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

9.Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям обучающихся. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда обучающийся находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных спортсменов.

10.Нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время учебно-тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности обучающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях их к гибели.

11.Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников происходит из-за грубого нарушения гонщиками правил прямолинейности движения.

12.К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков.

13.Среди этого рода причин лидирует «плохая» приклейка однострубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля. Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

14.Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы.

15.К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.

16.Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

17.Помимо внешних воздействий при профилактике травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Воспитательная работа.

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту учебно-тренировочного занятия,
- спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

На базовом уровне основной упор в учебно-тренировочных занятиях делается на формирование интереса к велосипедному спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Предупреждение травматизма.

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку групп перед учебно-тренировочными занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям обучающимся. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда обучающийся находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников (групповые гонки, гонки-критериум) происходит из-за грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения.

3.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Используемые методы и технологии:

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях). Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом и другие. Тренер-преподаватель должен так планировать занятия по теории, чтобы они органически вписывались в общую систему подготовки. Наибольший объем этой работы падает на переходный и начало подготовительного периода. Тренер-преподаватель вместе с обучающимися делает анализ прошедшей подготовки, подводит итог выступлений в соревнованиях и составляет общеразвивающую программу на следующий сезон. Позднее читается курс запланированных лекций по основным вопросам программы.

Перед учебно-тренировочным занятием тренер-преподаватель, объясняя цели и задачи занятия, сообщает особенности его и коротко рассказывает, что нужно сделать на учебно-тренировочном занятии и чего он хочет добиться от обучающихся, дает научное обоснование тому или иному методу занятия, заостряет внимание на каком-то техническом или тактическом приеме. Во время учебно-тренировочного занятия в паузах тренер-преподаватель дает пояснения, обращает внимание обучающихся на конкретное техническое действие или на определенные закономерности метода занятия. В заключение учебно-тренировочного занятия подводятся итоги. Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять изучению правил дорожного движения на велосипеде с последующим принятием зачета по этому разделу. Кроме того, обучающиеся должны самостоятельно изучать литературу по велосипедному спорту, знакомиться с современными научными разработками по технике и тактике велосипедного спорта. Изучение теории и методики учебно-тренировочного занятия позволит успешно использовать один из главных принципов обучения – принцип сознательности. Примерная Программа теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития велосипедного спорта в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы техники в велосипедном спорте.
- Методика обучения велосипедистов.
- Методика учебно-тренировочного занятия велосипедистов.
- Планирование учебно-тренировочного занятия.
- Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочных занятий.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. «Построения и перестроения» ходьба в строю о изменение темпа в направления движения. Повороты на месте и в движении.

Строевые упражнения с велосипедом.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие туловища на отрывая ног от пола, "мост".

Упражнения для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах о различные движения доками. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор. Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения для ног и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением со упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

Упражнения с предметами. Гимнастическая палка: движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы

ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мечами, эстафеты. Гантели (1-3 кг) мешочки с песком (5-10 кг). Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера. Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног, и о помощь рук (мужчины). Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба о различные движения руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, различные соскоки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности (кроссы), смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание. Плавание любым способом, дистанции от 25 до 1500 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, футбол.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силовых качеств.

2. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.

3. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.

4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития быстроты педалирования.
6. Имитация педалирования лежа на спине, в висе.
7. Максимальное педалирование на велостанке.
8. Педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

9. Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

10. Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях.

11. Педалирование на «тяжелом велостанке».

12. Езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде.

13. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.

14. Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки.

1. Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое).

2. Преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

3. Различные игры на велосипеде и эстафеты.

4. Соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

Технико-тактическая подготовка.

В процессе учебно-тренировочного занятия обучающиеся начинают знакомство с технической стороной езды на велосипеде. На этом этапе обучения необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, и двигательному действию в целом;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения технике строится следующим образом:

- 1) рассказ;
- 2) показ;
- 3) опробование;

4) корректировка действий.

Основы техники и тактики велосипедного спорта.

1. Значение технического и тактического мастерства велосипедиста для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.
2. Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловища). Посадка гонщика на шоссе, в кроссе.
3. Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника как основной способ педалирования. Разновидности педалирования в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.
4. Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе. Техника педалирования на спусках, подъемах, при ускорениях и финишировании.
5. Использование велостанка для отработки техники педалирования.
6. Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различных дистанциях (шоссе, кросс). Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе и в кроссе: старт, лидирование, повороты, езда на «колесе», техника преодоления препятствий в кроссе.
7. Значение тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта. Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта (шоссе, кросс). Особенности тактики в командных и групповых гонках.

Группа 10-11 лет.

Основные задачи, стоящие перед группами 10-11 лет, – всестороннее физическое развитие, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на велосипеде, укрепление здоровья и закаливание организма. Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь – ноябрь), зимней (декабрь – март), весенней (апрель – май) и летней (июнь – сентябрь) подготовки.

На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются учебно-тренировочные занятия.

Тренер-преподаватель знакомит ребят с основами велосипедного спорта, задачами занятия и техникой езды на велосипеде. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 – 4 раза в неделю по 1-2 часа. В учебно-тренировочных занятиях на этом этапе тренер-преподаватель, воспитывая у обучающихся желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая. Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям физкультурой в школе. Технике езды на велосипеде обучающиеся

обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале или манеже.

Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять постоянный контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить подростков самостоятельно подсчитывать пульс. Обучающиеся после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительного учебно-тренировочного занятия велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Эта способность обучающихся, несомненно, в значительной степени облегчит контроль за выполнением тренировочных нагрузок.

Следует также научить обучающихся ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортостатической пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании учебно-тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме подростка вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха. На зимнем этапе учебно-тренировочные занятия проводятся 3–4 раза в неделю до 2–2,5 часа. Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, спортивные игры).

Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами, необходимых для приобретения правильного навыка в педалировании и правильной езды на велосипеде по заду или манежу). На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 30 мин. в первой половине занятия (в неутомленном состоянии) 3–4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без особого напряжения мог педалировать с частотой 90 об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования. На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце учебно-тренировочного занятия (в состоянии утомления).

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются учебно-тренировочные занятия на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся 3–4 раза в неделю по 1 академическому часу, в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи: развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе в летних оздоровительных лагерях.

Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в летнее время, желательно 1–2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию. По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в учебно-тренировочном занятии в данный период.

Соревнования на велосипеде проводятся после того, как обучающиеся пройдут в учебно-тренировочных занятиях 1000 – 1500 км. В них включаются 3, 5, 8 – 10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5 – 10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты. Всего за год можно планировать до 3500 – 4000 км езды на велосипеде.

В тренировках на шоссе необходимо применять передачи не более 46Х20 (64,4 дм), для 12-летних – не более 48х19 (68,2 дм). Освоение техники езды по треку можно начинать с 12-летнего возраста на передачах не более 48Х17 (76,2 дм). Учебно-тренировочные занятия на треке в летний период проводятся 1–2 раза в неделю.

Группа 12-14, 15-18 лет.

Основные задачи учебно-тренировочных занятий следующие: дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в занятии дает разносторонняя подготовка, где средства ОФП занимают 60–65% общего объема нагрузки. В учебно-тренировочное занятие необходимо так же включать специально-подготовительные упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в педалировании на велосипеде. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде. Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода (с 15 ноября по 15 марта) учебно-тренировочные занятия проводятся 4–5 раз в неделю по 2 часа. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140–160 уд/мин.

На весеннем этапе подготовительного периода (с 16 марта по 15 мая) постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением езды на велосипеде. С конца апреля и в мае учебно-тренировочные занятия проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по общеразвивающей программе, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту на шоссе, треке и маунтинбайке. Обучающиеся сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований.

К соревновательному периоду (с 15 мая до конца сентября) обучающиеся уже прошли на велосипеде 1800 км, 2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки.

Учебно-тренировочные занятия в этот период проводятся в основном на велосипеде по 5 раз в неделю, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста.

В учебно-тренировочных занятиях на треке нужно использовать передачи 48x16 или 48x15. На трекowych занятиях основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по треку и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в команде и смена лидера в команде и т. д.)

Переходный период длится 1,5–2 месяца (от конца сентября до середины ноября). Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу.

Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки обучающиеся должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. Учебно-тренировочные занятия в этот период проводятся 4 – 5 раз в неделю, причем иногда их можно проводить самостоятельно.

Тренеры-преподаватели должны подвести итоги проделанной работы за год и в соответствии с ними принять решение о переводе обучающихся, успешно закончивших спортивный сезон в группы на следующий период или этап спортивной подготовки. Всего за год следует планировать соревновательной и тренировочной работы на велосипеде для 5300 – 5600 км, 6000 – 7000 км.

Примерный план конспект учебно-тренировочного занятия приложение №5.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Программа подготовки юных велосипедистов сложна и насыщена. Естественно без определённых условий реализация её невыполнима. Опыт свидетельствует о том, что чаще всего из-за слабого материально-технического обеспечения многим обучающимся так и не удаётся конкурировать с теми, у кого эти вопросы решены.

Материально-техническая база ГБУ РО «СШОР№15»:

- Оборудованная велобаза.
- Мячи, скакалки, скамейки, турники и др. оборудование;
- Гоночные велосипеды;
- Велотрубки, велопокрышки, велокамеры;
- Тренажёрные устройства и специальное оборудование (штанга, гантели, набивные мячи и др.);

К условиям реализации программы необходимо отнести и наличие соответствующего профиля велосипедной трассы, площадки для первоначального обучения велосипедным спортом.

Научно-методическое обеспечение в решении задач программы включает в себя:

- 1.Наличие грамотной программы обучения и воспитания занимающихся.
- 2.Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений учебно-тренировочной деятельности.
- 3.Медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль функционального состояния занимающегося.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3
Основное спортивное оборудование и инвентарь		
Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
Велостанок универсальный	штук	1
Камеры	штук	10
Капсула каретки	штук	20
Набор передних шестеренок	штук	6
Насос для подкачки покрышек	штук	2
Покрышки	пар	10
Спицы	пар	50
Тормозные колодки	комплект	20
Тормозные диски	штук	7

Троса и рубашки переключения	штук	100
Цепи с кассетой	штук	20
Чашки рулевые	комплект	10
Эксцентрики	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
Верстак железный с тисками	штук	1
Доска информационная	штук	1
Дрель ручная	штук	1
Дрель электрическая	штук	1
Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
Мяч футбольный	штук	1
Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
Набор слесарных инструментов	штук	1
Насос для подкачки покрышек	штук	2
Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
Планшет для карт	комплект	1
Рулетка металлическая 20 м	штук	1
Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
Станок сверлильный	штук	1
Гантели переменной массы (0,5 - 5 кг)	комплект	3
Маты гимнастические	штук	10
Стенка гимнастическая	штук	8
Скамейка гимнастическая	штук	4
Устройство для развития стоп	штук	1
Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
Эспандер ручной двойного действия	штук	15

Обеспечение обучающихся экипировкой.

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
1	2	3
Велобачек	штук	На занимающегося

Вело-компьютер	штук	На занимающегося
Велосипед трековый	штук	На занимающегося
Велосипед шоссейный	штук	На занимающегося
Велостанок универ-сальный	штук	На занимающегося
Велошлем	штук	На занимающегося
Держатель для велобачка	штук	На занимающегося
Запасные колеса трековые	штук	На занимающегося
Запасные колеса шоссейные	комплект	На занимающегося
Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	На занимающегося
Контактные педали трековые	пар	На занимающегося
Контактные педали шоссейные	пар	На занимающегося
Очки защитные	штук	На занимающегося
Покрышки для различных условий трассы	комплект	На занимающегося
Руль для индивидуальной гонки	штук	На занимающегося
Трековые колеса дисковые	комплект	На занимающегося
Трубки трековые гоночные	штук	На занимающегося
Трубки трековые тренировочные	штук	На занимающегося
Трубки шоссейные	штук	На занимающегося
Чехол для велосипеда	штук	На занимающегося
Чехол для запасных колес	штук	На занимающегося
Бахилы	штук	На занимающегося
Велогамашки легкие	штук	На занимающегося
Велогамашки короткие	штук	На занимающегося
Велогамашки теплые	штук	На занимающегося
Вело-комбинезон	штук	На занимающегося
Веломайка	штук	На занимающегося
Веломайка с длинным рукавом	штук	На занимающегося
Вело-перчатки летние	пар	На занимающегося
Вело-перчатки теплые	пар	На занимающегося
Велотрусы	штук	На занимающегося
Велотуфли трековые	пар	На занимающегося
Велотуфли шоссе	пар	На занимающегося
Велощапка летняя	штук	На занимающегося
Велощапка теплая	штук	На занимающегося
Ветровка-дождевик	штук	На занимающегося
Жилет велосипедный	штук	На занимающегося
Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося
Костюм спортивный (парадный)	штук	На занимающегося
Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося
Носки велосипедные	пар	На занимающегося
Разминочные рукава	пар	На занимающегося
Разминочные чулки	пар	На занимающегося
Тапочки (сланцы)	пар	На занимающегося
Термобелье	комплект	На занимающегося

3.3. Кадровое обеспечение

Требования к образованию и квалификации тренера-преподавателя - соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты России от 24 декабря 2020 N 952н "Об

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Список литературных источников

1. Анисимов, В.И. Немного о колесе: Техническое пособие / В.И.Анисимов. - Л., 1990. - 44 с.
2. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.
3. Захаров, А.А. Велосипедный спорт / А.А. Захаров, Н.М. Максимова // Учебно-методическое пособие для УОР «Физкультура, образование и наука». - М., 1999. - 43 с.
4. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области (Методические рекомендации для учителей физической культуры) / Составители: Лях В.И., Лапицкая Е.М., Лапицкая С.М. - Мурманск, 1993.- 38 с.
5. Любвицкий, В.П. Гонимые велосипеды / В.П. Любвицкий. - Л.: Машиностроение. Ленингр. Отд-ние, 1989. - 319 с.
6. Методические указания для студентов, самостоятельно занимающихся велосипедным спортом / П.В. Половников, Е.Г. Альбинский. - Л., 1988.- 27 с.
7. Профессиональный Велосипедный Магазин «Velosport». - М., 2009. - 108 с.
8. Секция велосипедного спорта // Программы для внеклассной работы: Сборник 15 и 16. Физическая культура и спорт. - М.: Просвещение, 2005.- С. 186-190.
9. РгоВЕЛО. - 2018, №№ 1-6.
10. Специальная физическая культура в велотуризме. С.Ю.Махов, 2014 г.
11. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
12. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
13. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры., Смоленск: СГИФК, 1996.

Литература для учащихся и родителей

1. Анисимов, В.А. Немного о колесе / В.А. Анисимов. - Ленинград, 1990.
2. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов. - М.: ФиС, 1986.
3. Куприянов, А.А. Велоспорт - моя жизнь / А.А. Куприянов. - М.: ФиС, 1997.
4. Седов. А.В. Техника велосипедиста / А.В. Седов. - М.: ФиС, 1982

3.5. Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области (<http://www.minsport.donland.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
- 7.Международный союз велосипедистов (<http://www.uci.ch/>)
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press.>)
9. Официальный сайт Федерации велосипедного спорта России [Электронный ресурс]. URL: (<http://taekwondo-russia.com/federacii/>)

4. ПРОЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы 10-11 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 с)	-
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)	Бег 800 м (не более 4 мин.)
	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 4 мин.)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 4 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы 12-14 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)
	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин 40 с)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в зачисления (перевода) в группы 15-18 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м с ходу (не более 8,8 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 9 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за 20с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
	Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 4мин 10с)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3мин 40с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
Силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)

**Нормативы для контроля базовой технической
подготовленности велосипедистов**

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	отлично	хорошо	удовлетвори тельно	неудовлетворите льно
1.	Техника посадки	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительн ыми ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительн ому искажению основ техники	Упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники
	Техника педалирования				
3	Техника торможения и остановки				
4	Техника равномерного движения по дистанции				
5	Техника подбора и переключения передаточных соотношений				
6	Техника старта и стартового разгона				
7	Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика				
8	Техника прохождения поворота				
9	Техника преодоления подъемов и спусков				
10	Техника преодоления препятствий				
11	Техник прямолинейного движения				
12	Техника контактного взаимодействия				

План-конспект тренировочного занятия по велосипедному спорту

Группа занимающихся 12-14 лет.

Тема: «Работа в гору, обучение техники езды на велосипеде в команде».

Дата проведения:

Тип занятия: обучение.

Цели:

Образовательные: обучение техники езды в команде, совершенствование прямолинейности езды в команде, прохождение поворотов.

Развивающие: развивать координационные качества, ровность и плавность комплексных действий, силовые: развитие специальной выносливости посредством силовой подготовки.

Воспитательные: воспитать морально-волевые качества — смелость, коллективизм, ответственность.

Форма организации тренировочного занятия: групповая.

Методы и приемы: наглядный, словесный, практический.

Тренер: Фамилия, имя и отчество

Ход тренировочного занятия

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 15 мин.	1. Построение. Сообщение задач учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике езды в парах.	5 мин.	Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму. Узнать самочувствие спортсменов.
	2. Выезд на велосипедах спокойно в парах на место проведения занятий.	10 мин.	Соблюдать дистанцию и ширину занятой проезжей части.
Основная часть 50 мин.	1. Разминочная работа.	10 мин.	Езда в команде 5 км. в повышенном темпе.
	Рассказ о технике езды в гору, индивидуально и в команде.	10 мин	Объяснение правильной посадки и педалирования,

	1. Движение в команде в умеренном темпе 3-4 человека со сменами до разворота (3 км).	5 мин.	смены вправо и смены влево. Определение траектории ветра.
	2. Остановка перед разворотом. Установка тумбы на месте разворота.	5 мин.	Рассказ о технике прохождения разворота в команде и индивидуально.
	3. Прохождение разворота в команде и движение в команде до начала места занятий.	5 мин.	
	Закрепление езды в подъем и со спуска в команде с разворотом (10 км).	15 мин.	Следить за техникой езды в команде.
Заключительная часть 25 мин.	1. Возвращение на велосипедах спокойно в парах в спортивную школу.	10 мин.	
	2. Общеразвивающие гимнастические упражнения (ОРГУ) 3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятий.	10 мин. 5 мин.	Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Отметить отличившихся обучающихся.

Тренер