Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Велосипедный спорт»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Протокол №1
от «09» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР
«Велосипедный спорт»
_____ И.А. Архипова
«09» января 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ БЕССРОЧНО)

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:
начального общего образования
основного общего образования
среднего общего образования

НАПРАВЛЕННОСТЬ:
физкультурно-спортивная

Программу составила: Жданова Екатерина Игоревна
инструктор-методист МБУДО СШОР
«Велосипедный спорт»

г. Тула

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка
I. Характеристика велосипедного спорта: отличительные особенности
II. Нормативная часть программы
2.1. Основные показатели выполнения программных требований
2.2. Режим учебно-тренировочной работы
2.3. Примерный учебный план
2.4. Тестовые нормативы для определения физической подготовленности
III. Методическая часть программы
3.1. Теоретическая подготовка
3.2. Практическая подготовка
3.3. Педагогический контроль
3.4. Медицинский контроль
3.5. Воспитательная работа
3.6. Условия реализации программы.
3.7. Требования техники безопасности
Перечень информационного обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При подготовке программы были использованы положения следующих нормативных актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, общей физической, специальной и технико-тактической подготовке.

Целью программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся группы общеразвивающей подготовки, укрепление здоровья учащихся, формирование основных спортивных навыков для зачисления в группы спортивной подготовки (после выполнения контрольных нормативов).

Задачами программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, закаливание организма занимающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий велосипедным спортом;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- формирование личности обучающегося, укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма;

- обеспечение всесторонней, общей и специальной физической подготовки занимающихся;

- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки велосипедистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую. Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому участнику программы организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности ребенка, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе по велоспорту.

Освоение этой программы предполагает формирование у ребенка представлений о том, что он должен знать и уметь для достижения цели деятельности. Программа построена на следующих принципах:

комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса и развития личности;

преемственности - определяет последовательность прохождения программного материала в ходе обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативности - предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении обучающимися программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

доступности - возможность каждого ребёнка, желающего приобщиться к миру спорта, общения, дружбы, выбрать для себя наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

последовательности - шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутришкольных соревнований до областных;

коллективности - так как некоторых дисциплинах велосипедного спорта, в которых выступают учащиеся, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном. Педагогическая задача данного принципа состоит в формировании «сильного духом и телом сплоченного коллектива, в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

взаимопомощи и взаимовыручки - наиболее подготовленные учащиеся, хорошо освоившие технику езды на велосипеде, помогают отстающим справиться с этой трудной

задачей, дети учатся помогать в трудные минуты своим товарищам по команде, а также соперникам, нуждающимся в помощи.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса.

1. Характеристика велосипедного спорта: отличительные особенности

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время велоспорт завоевывает всемирную популярность. Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велоезда является отличной профилактикой различных заболеваний, а также заменителем антидепрессантов. Сегодня велосипедом пользуются не только дети в качестве развлечения, но и серьезные офисные работники предпочитают добираться до службы при помощи велосипеда. В настоящий момент интерес к велокультуре в нашей стране выходит на новый виток развития: строятся велосипедные дорожки, появился городской велопрокат, в общественных местах устанавливаются велопарковки. Велосипед стал символом молодости, здоровья и современного стиля жизни. Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий велоспортом влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

Направленность программы– физкультурно-спортивная. Езда на велосипеде развивает у детей смелость, настойчивость, находчивость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость, чувство равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Велоспорт содействует воспитанию организованности и дисциплины. Данная программа рассчитана на занятия с детьми с 7 лет. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения в игровых формах. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физической подготовки и нравственного воспитания. На занятиях решаются следующие задачи:

обучающие - обучение основам техники велоспорта;

воспитательные - воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных велосипедистов;

развивающие - развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В спортивную школу принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Основной формой работы в школе явля-

ется групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. В процессе учебно-тренировочных занятий успешно решаются воспитательные задачи. Тренер-преподаватель воспитывает обучающихся в духе сознательного отношения к занятиям спортом, уважения к старшим, воспитывает организованность, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм. Учебно-тренировочные занятия в каждой группе планируются на основе данной программы. Учёт учебно-тренировочной и воспитательной работы ведётся в журнале учета групповых занятий. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники и тактики велоезды на каждом занятии, помимо упражнений на велосипедах используется игровой метод. Занятия велоспортом учат преодолевать трудности, воспитывают настойчивость, выдержку, целеустремлённость.

II. Нормативная часть программы

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО). На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники велосипедного спорта. Данная программа предназначена для занятий с детьми от 7 лет. Минимальный размер группы – 10 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2.1. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- овладение основами знаний и умений в области вида спорта;
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития велоспорта;
- велосипедный спорт как компонент физической культуры;
- влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по велосипедному спорту, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила и др.);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая подготовка;
- гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы безопасности занятий велосипедным спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий велоспортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию. в области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в велоспорте средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- тестовые испытания;
- контрольные соревнования (по желанию обучающегося).

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, велопробеги и др.);
- самостоятельная работа.

Подготовку обучающихся в велосипедном спорте необходимо рассматривать как целостную систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы подготовки обучающихся необходимо рассматривать:

- систему соревнований (по желанию обучающегося);
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности,

которые придают им самостоятельное значение.

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель	Требования по физической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Бессрочно	6	276	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

2.3. Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Наименование	месяцы												Всего часов
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
История развития велоспорта, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Различия подготовки велосипедистов разных школ в мировом спорте	1										-		1
Велосипедный спорт как компонент физической культуры		1									-		1
Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека							1				-		1
Понятие спортивной тренировки			1								-		1
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая подготовка.								1		1	-		2
Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями.											-	1	1
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни				1							-		1
Самоконтроль в процессе									1		-		1

занятий физической культуры и спортом													
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке					1						-		1
Основы безопасности занятий велосипедным спортом						1		1			-		2
Всего часов на теоретические занятия	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**-**	**1**	**12**
Общая физическая подготовка	15	15	15	14	15	15	14	15	15	13	-	14	**160**
Специальная физическая подготовка	4	4	5	6	6	7	6	5	5	3	-	5	**56**
Техническая и тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	-	4	**44**
Самоконтроль, контроль и тестирование				1			1				-	2	**4**
Участие в соревнованиях	**в счет специальной физической подготовки**												
Медицинский контроль	**вне сетки часов**												
Всего часов на практические занятия	**23**	**23**	**24**	**25**	**25**	**26**	**26**	**25**	**24**	**18**		**25**	**264**
Общее количество часов	**24**	**24**	**25**	**26**	**26**	**27**	**27**	**27**	**25**	**19**	**-**	**26**	**276**

Учебный год в спортивной школе начинается 1 января. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

Один астрономический час учебно-тренировочного занятия состоит из 45 минут основного занятия + 15 минут организационная часть (для проведения воспитательной и методической работы, подготовки к занятиям и отдыха).

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 астрономических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух астрономических часов. Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

Учебный лан составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы подготовки	Показатели в %
Теоретическая подготовка	4%
Общая физическая подготовка	58%
Специальная физическая подготовка	20%
Техническая и тактическая подготовка	16%
Самоконтроль, контроль и тестирование	1%

Соотношение средств общей и специальной подготовки может изменяться в процентном соотношении с учетом погодных условий и контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

При планировании учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники езды на велосипеде;
- планирование учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды развития детского организма.

2.4. Тестовые нормативы для определения физической подготовленности

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков велосипедного спорта, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
-всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники велосипедного спорта;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий велосипедным спортом в группах спортивной подготовки.

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с тестовыми нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования физкультурно-спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено. Тестирование в процессе обучения проводится в конце учебного года, согласно плану внутришкольного контроля, с целью определения общей физической подготовленности обучающихся.

Тестирование состоит из семи нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы:

- бег 30 м (юноши и девушки),
- бег 500 м (юноши, девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- челночный бег 3х10м, сек (юноши, девушки);
- подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1мин (юноши, девушки);
- подтягивание (юноши), отжимания (девушки);
- 15 -ти секундное ускорение на велостанке с ходу (количество оборотов)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для определения физической подготовленности

(юноши)

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ		
		7-10 лет	11-15 лет	16 лет и старше
1	Бег 30 метров, сек	7,5- 7,1	7,3-6,7	6,6-5,5
2	Бег 500 м сек	без учета времени	2,50-2,15	2,00-1,40
3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами, см	100-110	110-170	170-180
4	Челночный бег 3х10м, (сек)	11,2-9,9	9,7-8,6	8,2-7,5
5	Подъём туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1мин	22-34	24-41	32-45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 10	не менее 12	не менее 15
7	15 -ти секундное ускорение на велостанке с ходу (количество оборотов)	без учета оборотов	без учета оборотов	25 и более

(девушки)

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ		
		7-10 лет	11-15 лет	16 лет и старше
1	Бег 30 метров, сек	7.8-7.7,6	7,5-6.8	6.7 и ниже
2	Бег 500 м сек	без учета времени	3,00-2,25	2,25-2,10
3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами, см	90-105	105-140	140-165
4	Челночный бег 3х10м, (сек)	11,7-10,0	9,9-8,8	8,7-8,3
5	Подъём туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1мин	18-28	20-37	29-40
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1-3	4-5	6-10 и более
7	15 -ти секундное ускоре-	без учета	без учета	25 и более

	ние на велостанке с ходу (количество оборотов)	оборотов	оборотов	

III. Методическая часть программы

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи:

- укрепление здоровья детей;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма;
- обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом.

Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и учебно-тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.). Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники велосипедного спорта. Важно, чтобы с самого начала обучать технике целостного упражнения. В возрасте от 7 до 12 лет происходит значительная двигательная обучаемость мышц детей. Мышцы обучающегося запоминают движения на всю жизнь. Поэтому необходимо концентрировать внимание на правильном выполнении движений. Усвоение учащимися движений происходит в основном после показа. Целесообразно сочетать метод показа с методом объяснений. Особое значение имеет принцип доступности предлагаемого материала, наглядности, систематичности, сознательности и активности. Тренер-преподаватель при подборе методов учитывает развитие обучающихся, их готовность выполнять упражнения. С увеличением возраста детей значимость наглядных методов уменьшается, преобладают словесные, проблемные, поисково-исследовательские методы. Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводятся комментариям, указаниям, объяснению. Из методов упражнения преимущественно отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Большая роль возлагается на игровой метод, особенно при совершенствовании уже разученных движений. Двигательная задача должна ставиться в конкретной форме. Особенно велико значение метода показа упражнения, что дает обширное зрительное восприятие, для фиксирования целостной картины упражнения или отдельных частей.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в астрономических часах (один астрономический час состоит **из** 45-50 минут непосредственно занятия + 10-15 минут организационная часть, для проведения воспитательной и методической работы, подготовки к занятиям и отдыха), с учетом возрастных особенностей и на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2-х часов.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся. В структуре каждого учебно-тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершен-

ствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости). В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств. Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику велосипедного спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий. Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий. В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль уровня физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег или закатка на велосипеде или велостанке на легкой передаче, с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно

составляет 10-15 минут.

3.1. Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой в спортивной школе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта. Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочных занятий, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Учебно-тематический план
теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
История развития велоспорта, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Различия подготовки велосипедистов разных школ в мировом спорте	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Велосипедный спорт как компонент физической культуры;	Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр.
Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека.	Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.
Понятие спортивной тренировки	Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация учебно-тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки велосипедистов: физическая (общая и специальная), технико- тактическая, психологическая и др.. Взаимосвязь между физической и технико- тактической подготовкой велосипедистов. Воспитание волевых качеств спортсмена. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты учебно-тренировочного

	процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Характеристика закаливания организма. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие «здоровый образ жизни».
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Основы безопасности занятий велосипедным спортом	Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие 12 врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение тестов)

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей фи-

зической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств, общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

Общеразвивающие упражнения:

-бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;

- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;

- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры:

- футбол, баскетбол, ручной мяч;

- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» меду стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;
- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, ручной мяч.

Лыжная подготовка:

- спуски: по прямой и наискось в основной стойке;

- торможение: «плугом», упором»;

- передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход;

- преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания;

- преодоление крупных подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная);

- преодоление крутых спусков: в низкой стойке;

Подвижные игры:

- игры с мячами и предметами (разного размера, веса);

- различные эстафеты.

Кроссовая подготовка:

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;

- кросс по переменной местности;

- повторный равномерный бег с финальным ускорением;

- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимания в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для велосипедного спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития силовых качеств:

- 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;

- упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений;

- упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты педалирования:

- имитация педалирования лежа на спине, в висе;

- максимальное педалирование на велостанке;

- педалирование на малом соотношении передач.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости велосипедиста:

- педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях;

- езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде;

- езда на больших передаточных отношениях против ветра;

- старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки:

- фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое);

- преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и

на местности;

- различные игры на велосипеде и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки велосипедистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. На спортивно-оздоровительном этапе 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. Последовательность изучения основных элементов техники упражнений из различных видов спорта, используемых для развития общей физической подготовки:

- ходьба на лыжах, катание на коньках, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры. А также упражнения, используемые для развития базовых элементов владения велосипедом:

- езда по прямой, торможение, езда на подъемах сидя в седле и способом «танцовщицы», езда на спусках, способы преодоления поворотов, разворотов.

3.3. Педагогический контроль

Для успешного управления учебно-тренировочным процессом тренеру-преподавателю необходимо располагать объективной информацией о здоровье и психофизическом состоянии каждого занимающегося, а также о влиянии физических нагрузок и вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма. В этой связи специалисты спортивной школы должны осуществлять педагогический контроль учебно-тренировочного процесса, уметь оперативно оценивать уровень технико-тактического мастерства и динамику физической подготовленности, контролировать состояние тренированности обучающихся.

Педагогический контроль включает в себя показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

3.4. Медицинский контроль

Основной задачей медицинского контроля в спортивно-оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Медицинский контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся. Все обучающиеся проходят систематический медицинский контроль. Медицинский контроль обучающихся при зачислении осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники.

Медицинское обследование обучающихся проводится дважды в год в начале и в середине учебно-тренировочного года (весной и летом), в условиях ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина»

3.5. Воспитательная работа

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание моральных ка-

честв, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная учебно-тренировочная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировочное занятие, за исключением спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя

На занятиях по дополнительной общеразвивающей программе основной упор обучающихся делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в учебно-тренировочном процессе и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты обучения, 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.

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувству ответственности за порученное дело,
- бережному отношению к месту тренировок, 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.

3.6. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации общеразвивающей программы предусматривают наличие соответствующей материально-технической базы и (или) объекта инфраструктуры.

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей и специальной физической подготовке (тренажеры, гантели, набивные мячи и др.);

- велосипеды;

- запасные части к велосипедам;

- спортивная форма и инвентарь;

- оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов;

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения велосипедов и инвентаря;

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;

- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г., профессиональным стандартом тренера-преподавателя, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н., в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.7. Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся СШОР. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий велоспортом. Тренер-преподаватель обязан:

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- информировать руководителя учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в велоспорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Также, 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.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;

- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля состояния учащихся. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у обучающихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2013 № 273.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329.
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и срокам обучения по этим программам».
6. Аршавский И.А. К физиологическому обоснованию системы физического воспитания детей в различные возрастные периоды/ И.А. Аршавский// Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: XIX Всесоюзн. Научная конференция. – Волгоград, 1988.
7. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5- 6.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003.
9. Система подготовки спортивного резерва/под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
10. Современная система спортивной подготовки/под.общ.ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина, М.: Издательство «СААМ», 1995.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:Физкультура и спорт, 1980.
12. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.