



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Старт»  
от «25» сентября 2024г. №91

**ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Программа предназначена для реализации на отделении велосипедного спорта в МБУ ДО СШ «Старт», является основным документом в организации тренировочного процесса для выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию программы физической подготовки по виду спорта (Приложение к Стандарту выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» муниципальными учреждениями муниципального образования город-курорт Геленджик, отдельные функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Геленджик), с учетом правил вида спорта «велосипедный спорт», раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы.

Составитель программы:  
Гребенюк Т.Г. – заместитель директора

г. Геленджик  
2024

## Содержание

1. Общие положения (пояснительная записка)	3
2. Нормативная часть	4
2.1. Срок реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	5
2.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	5
2.3. Годовой план	6
2.4. Тематический план	6
2.5. Специфика организации и проведения занятий	7
2.6. Требования мер безопасности при проведении занятий	7
2.6.1. Общие требования безопасности	7
2.6.2. Требования безопасности перед началом занятий	8
2.6.3. Требования безопасности во время занятий	8
2.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях	9
2.6.5. Требования безопасности по окончании занятий	9
2.6.6. Спортивный инвентарь и спортивная экипировка	10
3. Методическая часть (содержание подготовки)	10
3.1. Средства тренировки	10
3.2. Теоретический материал	10
3.3. Практический материал	12
3.4. Календарно-тематический план занятий	16
4. Требования к результатам прохождения программы	26
5. Условия реализации программы	26
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	26
5.2. Кадровые условия реализации Программы	27
5.3. Информационно-методические условия	27
5.3.1. Список методической литературы	27
5.3.2. Перечень образовательных интернет-ресурсов	27

## **1. Общие положения** **(пояснительная записка)**

**Велосипедный спорт** — это спортивная дисциплина, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

Велоспорт очень похож на легкую атлетику, так же как в легкой атлетике, в велоспорте основная нагрузка приходится на ноги. Поэтому в велосипедном спорте тренировочный процесс очень схож с тренировками бегунов, которые способствует улучшению работоспособности организма, укреплению опорно-двигательного аппарата. Занятия велоспортом или обычная езда на велосипеде является великолепным средством оздоровления и укрепления всех систем организма.

Сегодня, когда актуальной становится тема детского и подросткового здоровья необходимо привлекать детей к занятию спортом. Данная программа позволяет создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Весь материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Реализация программы физической подготовки по виду спорта велосипедный спорт осуществляется в виде (формах) проведения групповых, индивидуальных занятий, организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, спортивных мероприятий, участия в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Старт».

Цель программы:

-развитие физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Задачи программы:

-вовлечение различных групп населения в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;

-развитие и обеспечение доступности массового спорта;

-создание условий для занятий физической культурой и спортом, проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

-формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, необходимых для занятий видом спорта;

- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта и практических навыков по виду спорта.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию программы физической подготовки по виду спорта Стандарта выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» муниципальными учреждениями муниципального образования город-курорт Геленджик, отдельные функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Геленджик.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

В ней отражены основные принципы физической подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы по велосипедному спорту.

Результатом выполнения программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

## **2.Нормативная часть**

Организация тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Старт» осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- выполнение тренировочного плана;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;

- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировочные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью один астрономический час.

Расписание занятий по физической подготовке:

- продолжительность одного посещения - не менее 30 минут, но не более 2 часов, в зависимости от возрастных и физических навыков спортсмена;
- количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти.

Обучение по программе осуществляется в группах спортивно-оздоровительной работы (СОР).

### 2.1.Срок реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп

Программа подготовки	Срок реализации (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Физическая подготовка	1	6*	10-20

\*указанное количество лет должно исполниться ребёнку в календарный год зачисления

### 2.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2.3.Годовой план**  
(на 46 недель тренировочных занятий)

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Общая физическая подготовка	140
2.	Специальная физическая подготовка	62
3.	Техническая подготовка	50
4.	Теоретическая подготовка	14
5.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>

**2.4.Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов по разделу</b>
<b>ТЕОРИЯ</b>		
1.	Велоспорт как компонент физической культуры	1
2.	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	2
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние упражнений на организм	1
5.	Основы методики обучения и тренировки	1
6.	Правила соревнований, Требования к участнику соревнований по велоспорту.	2
7.	Техника безопасности на тренировочных занятиях	2
8.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	1
9.	Средства и методы подготовки велосипедиста	1
10.	Техническое обслуживание велосипедов	1
<b>ИТОГО часов:</b>		<b>14</b>
1	ОФП	140
2	СФП	62
3	Обучение и совершенствование техники	43
4	Соревнования и прикидки	10
5	Приёмные и переводные испытания	7
<b>ИТОГО часов:</b>		<b>250</b>
Количество часов в неделю		6

	Количество занятий в неделю:	6
	<b>Всего недель:</b>	<b>46</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>276</b>

## **2.5. Специфика организации и проведения занятий**

Особенности осуществления физической подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта велосипедный спорт определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп;
- составлении индивидуальных планов;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

## **2.6. Требования мер безопасности при проведении занятий**

### **2.6.1. Общие требования безопасности**

К занятиям по велоспорту допускаются:

- лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий велоспортом,
- спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж по технике безопасности на рабочем месте;
- занимающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям по велоспорту.

Опасные факторы при занятии велоспортом:

- травмы при столкновениях;
- травмы при нарушении правил дорожного движения (далее – ПДД);
- травмы в результате падения на твердое покрытие дорог;
- травмы вследствие технически неисправного оборудования (велосипеда).

Занимающиеся обязаны соблюдать чистоту, правила гигиены, пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору.

Занимающимся запрещается без разрешения инструктора подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

При занятиях по велоспорту у инструктора должна быть переносная аптечка (с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений).

Занимающиеся обязаны соблюдать рекомендации инструктора и неукоснительно выполнять все его указания.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

### **2.6.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Раздевалки должны быть открыты минимум за 5 минут до начала занятий. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью спортсменов.

Занимающийся должен быть в соответствующей форме - спортивный костюм (велосипедки и футболка), велосипедный шлем, щитки и спортивная обувь.

Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования (шоссе).

Последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия.

Запрещается пить холодную воду из-под крана. Разрешается приносить из дома в термосе сок, чай, кипяченую и минеральную воду.

Выезд на уличную тренировку строго с разрешения инструктора.

### **2.6.3. Требования безопасности во время занятий**

На занятиях по велоспорту должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

В спортивном зале не разрешается заниматься без инструктора.

Запрещается употреблять во время занятий жевательную резинку, конфеты и любую другую пищу.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

В спортивном зале запрещается заниматься с цепочкой и другими украшениями на шее, а также в часах и браслетах.

Занимающиеся на занятиях по велоспорту обязаны:

- начинать движение на велосипеде, делать остановки и заканчивать тренировку разрешается только по команде инструктора;
- строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по шоссе;
- по шоссе допускается движение велосипедистов группой не более 10 человек;
- осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двух велосипедистов в ряду;
- осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд;
- избегать столкновения с другими велосипедистами и иными препятствиями;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Выйти занимающимся из спортивного зала (или зайти с уличной тренировки) во время занятий возможно только с разрешения инструктора.

#### **2.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора по спорту;
- с помощью инструктора по спорту оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора по спорту покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению инструктора по спорту поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **2.6.5. Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

В душевой комнате категорически запрещается бегать, прыгать, играть, толкать, обливать друг друга холодной или горячей водой.

Все передвижения по душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочках.

### **2.6.6. Спортивный инвентарь и спортивная экипировка**

Учреждение может обеспечивать занимающихся оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения физической подготовки по программе физической подготовки.

Используемое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка должна быть в исправном состоянии.

## **3. Методическая часть (содержание подготовки)**

### **3.1. Средства тренировки**

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных велосипедистов, подразделяются на следующие основные группы:

Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.

Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

### **3.2. Теоретический материал**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Велоспорт как компонент физической культуры	Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительной физической культуры, активного отдыха и развлечения, ЛФК, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта.
2	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачётных требований). Изучение правил соревнований и правил проведения тренировочных занятий.
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи	Личная гигиена, режим дня и питание гонщика. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания.
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние упражнений на организм	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.
5	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений.
6	Правила соревнований, Требования к участнику соревнований по велоспорту	Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований. Характер соревнований. Правила соревнований по велосипедному спорту.

7	Техника безопасности на тренировочных занятиях	Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачётных требований). Изучение правил соревнований и правил проведения тренировочных занятий.
8	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	Виды контроля. Значение врачебного контроля. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.
9	Средства и методы подготовки велосипедиста	Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Общая характеристика технических средств, естественных природных факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста.
10	Техническое обслуживание велосипедов	История изобретения велосипеда. Классификация и устройство спортивного велосипеда.

### 3.3. Практический материал

#### *Общефизическая подготовка*

#### **Развитие силы (силовая подготовка)**

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
2. Упражнения на снарядах и со снарядами.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или

отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2. Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие выносливости**

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
3. Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
3. 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.***

##### **Упражнения для развития силовых качеств.**

1. 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.
2. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.
3. Упражнения для развития быстроты.

##### **Упражнения для развития быстроты педалирования:**

1. Имитация педалирования лежа на спине, в висе.
2. Максимальное педалирование на велостанке.
3. Педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

### **Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.**

1. Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях.
2. Педалирование на "тяжелом", велостанке.
3. Езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде.
4. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.
5. Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

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).

### **Техническая подготовка.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной езды на велосипеде (приложение 2 – структура обучения техническому движению). На этом 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.

Процесс обучение техники 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, туловище). 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.

### ***Психологическая подготовка.***

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

### ***Воспитательная работа***

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

#### Главные воспитательные факторы:

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

#### 3.4. Календарно-тематическое планирование занятий

1	1.	Т.Б. Краткая характеристика состояния спорта в мире. Обучение технике езды на велосипедном станке. Развитие координации. Развитие быстроты. Стретчинг
	2.	Т.Б. Краткая характеристика состояния спорта в мире. Обучение технике езды на велосипедном станке. Развитие силовых качеств. Стретчинг
	3.	Т.Б. Краткая характеристика состояния спорта в мире. Обучение технике езды на велосипедном станке. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
2	4.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике езды на спортивном велосипеде. Развитие быстроты. Стретчинг.
	5.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике езды на спортивном велосипеде. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	6.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике езды на спортивном велосипеде. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
3	7.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	8.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	9.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
4	10.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	11.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.

	12.	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
5	13.	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипедном станке. Развитие скоростных качеств. Стретчинг
	14.	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	15.	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
6	16.	Т.Б. Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	17.	Т.Б. Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	18.	Т.Б. Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
7	19.	Т.Б. Техника педалирования на спортивном велосипеде: основные зоны педалирования. Обучение технике педалирования на велосипедном станке. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	20.	Т.Б. Техника педалирования на спортивном велосипеде: основные зоны педалирования. Обучение технике педалирования на велосипедном станке. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	21.	Т.Б. Техника педалирования на спортивном велосипеде: основные зоны педалирования. Обучение технике педалирования на велосипедном станке. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
8	22.	Т.Б. Техника педалирования на спортивном велосипеде: круговой метод педалирования. Обучение круговой технике педалирования. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты. Стретчинг
	23.	Т.Б. Техника педалирования на спортивном велосипеде: круговой метод педалирования. Обучение круговой технике педалирования. Развитие координационных способностей. Развитие силовых качеств. Стретчинг.

	24.	Т.Б. Техника педалирования на спортивном велосипеде: круговой метод педалирования. Обучение круговой технике педалирования. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.
9	25.	Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	26.	Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	27.	Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
10	28	Т.Б. Нагрузка и тренировочный эффект. Совершенствование техники езды на велосипедном станке. Развитие скоростных качеств. Стретчинг
	29	Т.Б. Нагрузка и тренировочный эффект. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	30	Т.Б. Нагрузка и тренировочный эффект. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
11	31	Т.Б. Техничко-тактическое мастерство. Обучение технике педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие быстроты. Стретчинг.
	32	Т.Б. Техничко-тактическое мастерство. Обучение технике педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростно- силовых качеств. Стретчинг.
	33	Т.Б. Техничко-тактическое мастерство. Обучение технике педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
12	34	Т.Б. Врачебный контроль в процессе занятий велосипедным спортом. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	35	Т.Б. Врачебный контроль в процессе занятий велосипедным спортом. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	36	Т.Б. Врачебный контроль в процессе занятий велосипедным спортом. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.

13	37	Т.Б. Спортивные травмы. Меры предупреждения спортивных травм. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие быстроты. Стретчинг.
	38	Т.Б. Спортивные травмы. Меры предупреждения спортивных травм. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	39	Т.Б. Спортивные травмы. Меры предупреждения спортивных травм. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие скоростной выносливости. Стретчинг.
14	40	Т.Б. Понятие о режиме спортсмена велосипедиста. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	41	Т.Б. Понятие о режиме спортсмена велосипедиста. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	42	Т.Б. Понятие о режиме спортсмена велосипедиста. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
15	43	Т.Б. История развития велосипедного спорта в России. Обучение технике использования заднего переключателя. Развитие быстроты. Стретчинг.
	44	Т.Б. История развития велосипедного спорта в России. Обучение технике использования заднего переключателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	45	Т.Б. История развития велосипедного спорта в России. Обучение технике использования заднего переключателя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
16	46	Т.Б. Самоконтроль. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	47	Т.Б. Самоконтроль. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	48	Т.Б. Самоконтроль. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие общей выносливости.
17	49	Т.Б. Почетные звания и спортивные разряды. Нормы и разрядные требования в велосипедном спорте. Обучение технике использования заднего переключателя. Развитие быстроты. Стретчинг.
	50	Т.Б. Почетные звания и спортивные разряды. Нормы и разрядные требования в велосипедном спорте. Обучение технике использования заднего переключателя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.

	51	Т.Б. Почетные звания и спортивные разряды. Нормы и разрядные требования в велосипедном спорте. Обучение технике использования заднего переключателя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
18	52	Т.Б. История развития велосипедного спорта. Совершенствование техники использования заднего переключателя. Развитие быстроты. Стретчинг.
	53	Т.Б. История развития велосипедного спорта. Совершенствование техники использования заднего переключателя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	54	Т.Б. История развития велосипедного спорта. Совершенствование техники использования заднего переключателя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
19	55	Т.Б. Способы подбора передач в гонках на шоссе. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие быстроты. Стретчинг.
	56	Т.Б. Способы подбора передач в гонках на шоссе. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	57	Т.Б. Способы подбора передач в гонках на шоссе. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
20	58	Т.Б. Разновидности педалирования в зависимости от рельефа. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	59	Т.Б. Разновидности педалирования в зависимости от рельефа. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	60	Т.Б. Разновидности педалирования в зависимости от рельефа. Совершенствование кругового метода педалирования. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
21	61	Т.Б. Дневник самоконтроля. Обучение технике использования передним переключателем. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	62	Т.Б. Дневник самоконтроля. Обучение технике использования передним переключателем. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	63	Т.Б. Дневник самоконтроля. Обучение технике использования передним переключателем. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
22	64	Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Совершенствование техники использования переднего переключателя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.

	65	Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Совершенствование техники использования переднего переключателя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	66	Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Совершенствование техники использования переднего переключателя. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
23	67	Т.Б. Физическая культура – способ укрепления здоровья. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	68	Т.Б. Физическая культура – способ укрепления здоровья. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	69	Т.Б. Физическая культура – способ укрепления здоровья. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
24	70	Т.Б. Спортивные школы их роль в подготовке спортсменов высокой квалификации. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	71	Т.Б. Спортивные школы их роль в подготовке спортсменов высокой квалификации. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	72	Т.Б. Спортивные школы их роль в подготовке спортсменов высокой квалификации. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за верх руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
25	73	Т.Б. Режим дня. Основные требования к режиму. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	74	Т.Б. Режим дня. Основные требования к режиму. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	75	Т.Б. Режим дня. Основные требования к режиму. Совершенствование техники посадки на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие скоростной выносливости. Стретчинг.
26	76	Т.Б. Общая физическая подготовка и ее роль в велосипедном спорте. Обучение технике педалирования на велосипедном станке за низ руля стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	77	Т.Б. Общая физическая подготовка и ее роль в велосипедном спорте. Обучение технике педалирования на велосипедном станке за низ руля стоя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.

	78	Т.Б. Общая физическая подготовка и ее роль в велосипедном спорте. Обучение технике педалирования на велосипедном станке за низ руля стоя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
27	79	Т.Б. Специальная физическая подготовка и ее роль в велосипедном спорте. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке за низ руля стоя. Развитие быстроты. Стретчинг.
	80	Т.Б. Специальная физическая подготовка и ее роль в велосипедном спорте. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке за низ руля стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	81	Т.Б. Специальная физическая подготовка и ее роль в велосипедном спорте. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке за низ руля стоя. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
28	82	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике езды на спортивном велосипеде. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	83	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике езды на спортивном велосипеде. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	84	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике езды на спортивном велосипеде. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
29	85	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике торможения и остановки на спортивном велосипеде. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	86	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике торможения и остановки на спортивном велосипеде. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	87	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение технике торможения и остановки на спортивном велосипеде. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
30	88	Т.Б. Значение тактической подготовки. Обучение технике прохождения разворотов. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	89	Т.Б. Значение тактической подготовки. Обучение технике прохождения разворотов. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	90	Т.Б. Значение тактической подготовки. Обучение технике прохождения разворотов. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
31	91	Т.Б. Тактические действия велосипедиста. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.

	92	Т.Б. Тактические действия велосипедиста. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Развитие скоростно-силовых качеств. Стретчинг.
	93	Т.Б. Тактические действия велосипедиста. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
32	94	Т.Б. Тактические действия велосипедиста в индивидуальной гонке. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	95	Т.Б. Тактические действия велосипедиста в индивидуальной гонке. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	96	Т.Б. Тактические действия велосипедиста в индивидуальной гонке. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
33	97	Т.Б. Тактические действия велосипедиста в групповой гонке. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	98	Т.Б. Тактические действия велосипедиста в групповой гонке. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	99	Т.Б. Тактические действия велосипедиста в групповой гонке. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
34	100	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	101	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	102	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие скоростно-силовой выносливости. Стретчинг.
35	103	Т.Б. Спортивные травмы. Меры предупреждения спортивных травм. Обучение технике езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	104	Т.Б. Спортивные травмы. Меры предупреждения спортивных травм. Обучение технике езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	105	Т.Б. Спортивные травмы. Меры предупреждения спортивных травм. Обучение технике езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
36	106	Т.Б. Способы педалирования в зависимости от рельефа местности. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.

	107	Т.Б. Способы педалирования в зависимости от рельефа местности. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	108	Т.Б. Способы педалирования в зависимости от рельефа местности. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
37	109	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	110	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	111	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
38	112	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение техники езды на спортивном велосипеде стоя за низ руля. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	113	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение техники езды на спортивном велосипеде стоя за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	114	Т.Б. Правила дорожного движения. Обучение техники езды на спортивном велосипеде стоя за низ руля. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
39	115	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	116	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля стоя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	117	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля стоя. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
40	118	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие быстроты. Стретчинг.
	119	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	120	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
41	121	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.

	122	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	123	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие
42	124	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипеде за верх руля стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	125	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипеде за верх руля стоя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	126	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипеде за верх руля стоя. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
43	127	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	128	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	129	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники прохождения разворотов. Развитие общей выносливости. Стретчинг.
44	130	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	131	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	132	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники торможения и остановки. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
45	133	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие быстроты. Стретчинг.
	134	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
	135	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде за низ руля. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.
46	136	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипеде за верх руля стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.

137	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипеде за верх руля стоя. Развитие силовых качеств. Стретчинг.
138	Т.Б. Правила дорожного движения. Совершенствование техники езды на велосипеде за верх руля, стоя. Развитие специальной выносливости. Стретчинг.

#### **4. Требования к результатам прохождения программы**

Результатом выполнения программы физической подготовки является:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) всесторонне гармоничное развитие физических качеств.

Спортсмены, освоившие программу физической подготовки, могут быть переведены на этап начальной подготовки для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо, при наличии вакантных мест и соответствия требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по тхэквондо.

#### **5. Условия реализации программы**

##### **5.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации программы физической подготовки учреждение должно иметь соответствующую материально-техническую базу или объекты инфраструктуры (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации), обеспечивающие безопасные условия труда и проведения занятий по физической подготовке.

Учреждение может обеспечивать занимающихся оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения физической подготовки по программе физической подготовки.

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 спортсменам так и не удаётся конкурировать с теми, у кого эти вопросы решены.

Материально-техническая база:

1. Наличие хорошо оборудованной тренировочной базы со спортивным залом.
2. Дорожных велосипедов для начального обучения велоспорту;

3. Мячей, скакалок, скамеек, турников и другого оборудования;
4. Наличие гоночных велосипедов;
5. Велотрубок, велопокрышек, велокамер;
6. Оснащённость тренажёрными устройствами и специальным оборудованием;
7. Наличие восстановительных и развивающих комплексов.

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

### **5.2. Кадровые условия реализации Программы**

Реализацию программы физической подготовки осуществляют:

-работники, непосредственно связанные с реализацией программы физической подготовки: инструктор по спорту;

-работники, которые не принимают непосредственного участия в реализации программы физической подготовки: инструктор-методист, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций.

Работники должны соответствовать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, утверждаемых в порядке, устанавливаемом Правительством Российской Федерации, или соответствующим положениям профессиональных стандартов.

### **5.3. Информационно-методические условия**

#### **5.3.1. Список методической литературы:**

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания: Оренбург ГОУ ОГУ, 2003.
2. Буйлова Л.Н., Шибeko Н.В. Программа развития учреждения дополнительного образования детей: технология и опыт разработки. Методические рекомендации, - М.: ЦРСДОД Минобразования России, 2002.
3. Захаров А.А. «Велосипедный спорт (гонки на шоссе): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР и высшего спортивного мастерства.» - М.: Советский спорт, 2005г.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.
5. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И., «Велосипедный спорт; Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта» - СПб.: ВВМ, 2004г.

#### **5.3.2. Перечень образовательных интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс] URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru/>