



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

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом,
протокол от «29» ноября 2023г. №7



**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 спортивно-оздоровительной работы.

Программа является модифицированной, адаптирована к современным требованиям тренировочного процесса, с учетом правил вида спорта «велосипедный спорт», раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы

Возраст спортсменов:

с 6 лет

Срок реализации:

1 год

Составитель программы:
Гребенюк Т.Г. – заместитель директора

г. Геленджик
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Формы и режим занятий	5
3. Методы проведения занятий	6
4. Средства тренировки	7
5. Структура курса. календарно-тематическое планирование	7
6. Календарно-тематическое планирование занятий	14
7. Условия реализации программы	24
8. Информационно-методическое обеспечение	24
9. Предполагаемая результативность курса	25

1. Пояснительная записка

Сегодня, когда актуальной становится тема детского и подросткового здоровья необходимо привлекать обучающихся к занятию спортом. Данная программа разработана в соответствии с Порядком оказания муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденным приказом директора МБУ ДО СШ «Старт» от 09.01.2023г. №1, Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и 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.

Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки велосипедистов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям велосипедным спортом.

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.

Цель программы:

Приобщение детей к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение

большого количества обучающихся в организованный тренировочный процесс на отделении велосипедного спорта в МБУ ДО СШ «Старт».

Задачи программы:

1. Обучение основам техники езды на велосипеде.
2. Проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
3. Проведение работы с населением по привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников.
5. Подготовка резерва для пополнения команд, участвующих в соревнованиях по велосипедному спорту.
6. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для велосипедистов.

Воспитательные задачи программы:

- Воспитание устойчивого интереса к велосипедному спорту.
- Воспитание волевых качеств спортсменов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 276 часов и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Продолжительность одного занятия не может превышать 2 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Основная форма проведения занятий – очная. Формы проведения занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы формы проведения занятий:

1. Групповые занятия;
2. Теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
3. Культурно-массовые мероприятия.

2. Формы и режим занятий:

Форма занятий	Методы занятий
Очная	
Спортивно-оздоровительный работа	
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия

Режим занятий.

Комплектование учебных групп проводится с учетом:

- 1) возраста (начальное, среднее, старшее звено);
- 2) имеющихся у учащихся навыков езды на велосипеде.

Занятия проводятся с группой численностью от 10 до 20 человек. К занятиям учащиеся допускаются при наличии разрешения лечащего врача.

Ожидаемые результаты.

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут обладать навыками езды на велосипеде, будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитанник сможет овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Обучающийся способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проезжают от 1 до 3 дистанций. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер и могут являться важнейшим критерием для зачисления занимающихся в группы спортивной подготовки. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

3. Методы проведения занятий.

Групповые теоретические занятия

Проводятся по темам, указанным в образовательной программе. Обычно проходят в виде бесед тренеров, врачей с занимающимися. Иногда это могут быть лекции специалистов.

Соревнования

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий, контрольных тестов и испытаний по желанию занимающихся. Предполагает также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

При планировании спортивной нагрузки необходимо руководствоваться принципами построения тренировочных занятий для юных спортсменов. В своей работе инструктор по спорту должен стараться использовать различные методы развития физических качеств занимающегося.

№ п/п	Методы	Содержание метода
1	Повторный	Повтор на выполнение упражнений с отдыхом до относительно полного восстановления.
2	Равномерный	Выполнение упражнений с одинаковой интенсивностью
3	Переменный	Выполнение упражнений с переменной интенсивностью и с периодами относительного восстановления до ЧСС 130 уд/мин.
4	Контрольный	Выполнение упражнений по заданию тренера по составленным раскладкам с определённой интенсивностью режима
5	Соревновательный	Соревнования разных масштабов и с разными задачами
6	Интервальный	Прохождение различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними.
7	Ускорения	Характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной

4. 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 велотренажёрах, 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.

5. Структура курса. календарно-тематическое планирование

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий по программе физической подготовки в СШ отделения велосипедный спорт

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

Подробное тематическое планирование для спортивно-оздоровительных групп

<i>№ п/ п</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов по разделу</i>
	ТЕОРИЯ	
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
	ИТОГО часов:	14
1	ОФП	140
2	СФП	62
3	Обучение и совершенствование техники	43
4	Соревнования и прикидки	10
5	Приёмные и переводные испытания	7
	ИТОГО часов:	250
	Количество часов в неделю	6
	Количество занятий в неделю:	6
	Всего недель:	46
	Общее количество часов:	276

Содержание занятий по разделам подготовки

Теоретическая подготовка

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.

Общезначительная подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие 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 виси.
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 трудолюбия 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.

6. 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 –способукрепления здоровья. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке стоя. Развитие скоростных качеств. Стретчинг.
	68	Т.Б. Физическая культура –способукрепления 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 технике 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.

7.Условия реализации программы

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.

8. Информационно-методическое обеспечение

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания: Оренбург ГОУ ОГУ, 2003 – С. 17-23.
2. Буйлова Л.Н., Шибeko Н.В. Программа развития учреждения дополнительного образования детей: технология и опыт разработки. Методические рекомендации, - М.: ЦРСДОД Минобразования России, 2002 – 64 с.
3. Еременко Н.И. «Дополнительное образование в образовательном учреждении». – Волгоград: ИТД. «Корифей». – 2007г.
4. Захаров А.А. «Велосипедный спорт (гонки на шоссе): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР и высшего спортивного мастерства.» - М.: Советский спорт, 2005г.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.
6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
7. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И., «Велосипедный спорт; Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта» - СПб.: ВВМ, 2004г.

Цифровые образовательные ресурсы, находящиеся по адресу:

http://zam-sport11.ucoz.ru/index/cifrovye_obrazovatelnye_resursy/0-61

9. Предполагаемая результативность курса

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом велосипедистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов физического развития педагогический контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики развития физических качеств и технических навыков.

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

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке и двух упражнений специальной физической подготовки.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков.
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков.
3. Рост популярности велосипедного спорта, как массового вида спорта.
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП		
Бег 60м.\сек.\	10,5	10,9
Бег 400м.\сек.\	110	115
Бег 1-3 км	Без учета времени	
Пр. в длину с места	1,40	1,30
Подтягивание на перекладине	2	
Сгибание рук в упоре		3
СФП		
Участие в соревнованиях	+	+
Велостанок (кол-во оборотов за 15 сек.)	25	20