

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от « 28» августа 2025г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
«ДООЦ «Юность» ПМО
Д.В. Кочетков
Приказ от 01.09.2025 №52

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«ЮНЫЙ ВЕЛОСИПЕДИСТ»

Программа рассчитана на детей: 10-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Фомин Федор Николаевич

с. Новицкое
2025

Оглавление

№п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	Основные характеристики программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Учебный план	8
1.4.	Содержание программы, содержание учебного плана, планируемые результаты	10
2.	Организационно-педагогические условия	23
2.1.	Условия реализации программы	23
2.2.	Оценочные материалы и формы аттестации	24
2.3.	Календарный учебный график	26
3.	Воспитательная работа	26
4.	Список используемой литературы	27

Раздел №1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Это одна из немногих дисциплин, которая была представлена на всех Олимпийских играх современности. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Одним из наиболее заметных явлений олимпийского движения в последние десятилетия является постоянное расширение видов программы. К началу 90-х годов приобрели массовую популярность новые виды велосипедного спорта - маунтинбайк, триатлон, ряд дисциплин трековой программы соревнований.

Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Умение управлять велосипедом является жизненно важным навыком, который используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение велоспорта давно не вызывает ни у кого сомнения, с его помощью можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, поправить фигуру и пополнить мышечную массу.

Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Программа регламентируется: Уставом МКОУ ДО ДООЦ «ЮНОСТЬ» ПМР, лицензией на образовательную деятельность.

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по велосипедному спорту.

Актуальность данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей, употребляющих наркотики, алкоголь,

не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, здоровью.

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия велосипедного спорта содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей ребят.

Новизна программы, заключается в том, что она нацелена на подготовку профессиональных спортсменов. Теоретическая и практическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных спортсменов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития велоспорта.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что вовлечение детей в велоспорт способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах спортивной подготовки, а также имеют возможность продолжить заниматься избранным видом спорта профессионально.

Данная программа отличается наличием методики обучения различных видов гонок на шоссе и на местности: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, велокросс.

Основополагающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности – определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, комплексного контроля.

Программа «Юный велосипедист» предназначена для обучения школьников в возрасте 10-18 лет. Занятия проводятся с объединением детей одного возраста с частично переменным составом, при определенных условиях допускаются разновозрастные объединения. Количество детей в группе не превышает 15 человек. При поступлении предъявляются требования к наличию медицинского допуска к занятиям.

Перевод и зачисление в группы второго и последующих годов обучения осуществляется на основании контрольно-переводных испытаний.

Программа «Юный велосипедист» реализуется в течение учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Основной формой тренировочного процесса являются теоретические занятия (по теории и основам знаний) и практические занятия урочного, соревновательного, спортивно-рекреационного типа. Программа рассчитана на

216 часов на спортивно-оздоровительном этапе и 324 часов на этапе начальной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, на этапе начальной подготовке занятия проводятся также 3 раза в неделю, но уже по 3 часа.

Занятия учебных групп проводятся по расписанию, утвержденному администрацией МКОУ ДО ДООЦ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с расписанием, планом работы МКОУ ДО «ДООЦ «Юность» ПМР в форме тренировочных занятий, а также физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Условия приёма:

отсутствие противопоказаний для занятий по основам велосипедного спорта; начальные умения самостоятельно ездить на двухколёсном велосипеде.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

На обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом, установленным для данного вида спорта, без предъявления требований к физической подготовленности.

Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, просмотр видеоматериалов, практические методы (выполнение упражнений, обучение технике выполнения тех или иных приемов езды на велосипеде), велопоходы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: вовлечение детей в систему регулярных занятий физической культурой и спорта; формирование специальной физической и технико-тактической подготовки посредством организованных занятий велоспортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Воспитательные:

- формирование потребности к самостоятельным занятиям физической культуры;

- воспитание инициативности, дисциплинированности, чувства ответственности, взаимопомощи, морально-волевых качеств;

- формирование основ знаний о личной гигиене;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств;

- развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, равновесие и т. д.

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся.

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики велосипедного спорта;

- формирование знаний по правилам дорожного движения и техники безопасности при езде на велосипеде;

- подготовка обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня; выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности.

1.3. Учебный план

Учебный план первого года обучения базовый уровень

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	38	38	0	Тестовые задания
2.	Общефизическая подготовка	128	7	121	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	46	3	43	Сдача нормативов
4.	Участие в соревнованиях	4	1	3	Контрольный заезд
Всего		216	49	167	

Учебный план второго года обучения базовый уровень

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	34	34	0	Тестовые задания
2.	Общефизическая подготовка	124	4	120	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	52	3	49	Сдача нормативов
4.	Участие в соревнованиях	6	1	5	Контрольный заезд
Всего		216	42	174	

Учебный план первого года обучения Углубленный уровень

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	42	42	0	Тестовые задания
2.	Общефизическая подготовка	170	6	164	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	78	6	72	Сдача нормативов
4.	Тактико—техническая подготовка	28	6	22	Сдача нормативов
5.	Участие в соревнованиях	6	1	5	Контрольный

					заезд
Всего		324	61	263	

Учебный план второго года обучения углубленный уровень

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	42	42	0	Тестовые задания
2.	Общефизическая подготовка	150	5	145	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	88	6	82	Сдача нормативов
4.	Тактико—техническая подготовка	36	5	31	Сдача нормативов
5.	Участие в соревнованиях	8	1	7	Контрольный заезд
Всего		324	59	265	

Учебный план третьего года обучения углубленный уровень

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	40	40	0	Тестовые задания
2.	Общефизическая подготовка	140	4	136	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	92	4	88	Сдача нормативов
4.	Тактико—техническая подготовка	42	4	38	Сдача нормативов
5.	Участие в соревнованиях	10	1	9	Контрольный заезд
Всего		324	53	271	

1.4. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом обучающихся.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка

Физическое развитие направлено на укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

- комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости велосипедистов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих

велосипедистов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики

велосипедного спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий.

Велоспорт способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность велоспорта, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели обучающихся. Велоспорт может решить и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Во время образовательного и тренировочного процесса

обучающиеся осваивают технические элементы смежных видов спорта. Игровая форма деятельности подразумевает использование на тренировочных занятиях спортивных и подвижных игр. Овладение средствами других видов спорта и подвижных игр позволяет развивать специфические физические качества в велоспорт-шоссе и умение точно и своевременно выполнять задания тренера-преподавателя.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка.

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики велосипедного спорта. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений

при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого велосипедиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который

включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и по временного интервала работы. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Техническая подготовка

В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап – ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап – детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап – совершенствование техники. Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является направленность на овладение занимающимися основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается

с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы, изучаемого действия от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п.

Основные технические элементы и способы их выполнения.

Круговое Педалирование	Нажим одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда	Педалирование одной ногой
Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений.	Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра
Совершенство техники педалирования	За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.	Педалирование на велостанке, на лёгких передачах
Езда за ведущим – «на колесе»	В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика, едущего сзади, заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса.	Езда на расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касание передним колесом заднего колеса ведущего, езда «на колесе», сообразуясь с направлением ветра.

Езда на подъёмах	На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица».	Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.
Езда способом «танцовщица»	Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается на выпрямленную ногу.	Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей»
Езда на спусках	При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибает руки и, наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти к туловищу, а колени к раме.	Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости
Езда на поворотах	Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо.	Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.
Прыжки на велосипеде	При горизонтально расположенных педалях гонщик поднимается над седлом и прыгает вверх, подтягивая велосипед руками за руль и ногами закреплёнными на педалях.	Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе.
Рывок	Гонщик поднимается с седла и применяет способ «танцовщица», используя вес тела и с силой нажимая на одну педаль, в то время как другая нога подтягивает вверх противоположную педаль. Руль держать крепко и тянуть на себя. После того как скорость увеличится, сесть в седло и поддерживать набранную скорость.	Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».

Разворот	Плавное торможение за 10-15 м до разворота, левая нога вверх – в сторону, туловище наклоняется влево, центр тяжести на заднее колесо	Разворот на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой
Бросок	Энергично педалируя, гонщик сдвигается на переднюю часть седла и сгибает при этом руки или смещает вперёд туловище, делает сильный нажим на педаль и выбрасывает велосипед вперёд	Финиширование командой, группой
Езда в команде	Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо».	Езда в команде по 2, 3, 4 ... с минимальной и максимальной скоростью.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы – наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами.

Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира. Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

Содержание учебного плана

1.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия

Велосипед как компонент физической культуры. История развития велосипедного спорта. Основы безопасности занятий велосипедным спортом. Гигиена, режим дня и питание спортсменов. Врачебный контроль. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Основы методики обучения и тренировки. Правила соревнований. Требования к участнику соревнований. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом. Средства и методы подготовки

1.4.2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

Практические занятия

Строевые упражнения (построения и перестроения» ходьба в строю с изменением темпа в направлениях движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом).

Гимнастические упражнения:

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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем.

Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор.

Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

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

Упражнения с предметами:

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера.

Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног.

Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий.

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

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении. Конькобежный спорт. Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощенным правилам.

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

1.4.3. Специальная подготовка

Теоретические занятия

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов).

Техника посадки в седле (высокая, низкая, средняя) и педалирования в седле (импульсное, круговое, инерционное). Торможение и остановка (частичное и полное торможение, прерывистое, непрерывное торможение). Техника равномерного движения по дистанции. Техника прохождения простых поворотов (подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота).

Практические занятия

Повторный, интервальный бег на короткие дистанции, бег в гору, с горы. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Подвижные игры скоростного и скоростно-силового характера. Имитация педалирования лежа на спине, в висе. Максимально быстрое педалирование на велостанке. Преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде. Повторное преодоление различных по длине отрезков (100, 200, 300, 400, 1000м). Длительная езда на велосипеде, велостанке (3000-15000м).

1.4.4. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов).

Техника посадки в седле (высокая, низкая, средняя) и педалирования в седле (импульсное, круговое, инерционное). Торможение и остановка (частичное и полное торможение, прерывистое, непрерывное торможение). Техника равномерного движения по дистанции. Техника прохождения простых поворотов (подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота).

Практические занятия

Езда на велосипеде в высокой, средней, низкой посадке. Повторное прохождение отрезков круговым, импульсным, инерционным педалированием без учета времени.

1.4.5. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Основные понятия «Тактика Велосипедного спорта».

Практические занятия

Распределение усилий по дистанции. Рациональная траектория движений на определенных участках дистанции.

1.4.6. Соревновательная подготовка

Теоретические занятия

Понятие о соревновании

Практические занятия

Участите в соревнованиях

Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)

Теоретические занятия

Значение врачебного контроля в процессе занятий велоспортом.

Педагогический контроль развития физических качеств

Практические занятия

Прохождение медицинского осмотра. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке

Техническое обслуживание велосипедов

Теоретические занятия

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкций, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов и специального оборудования. Узлы смазки велосипеда

Практические занятия

Подготовка велосипеда (внешний вид) перед каждым занятием. Смазка отдельных узлов.

Промежуточная аттестация

Теоретические занятия

Правильность выполнения контрольных нормативов

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы:

- овладение начальными навыками адаптации в социуме;
- принятие и развитие мотивации физкультурной деятельности в формировании личности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты освоения программы:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- понимать причины успеха и неуспеха своей спортивной деятельности;

Предметные результаты:

- формирование первичных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение навыками наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- овладение тактическими и техническими навыками езды на велосипеде;
- овладение правилами дорожного движения и техники безопасности.

Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Результативность обучения данной программы определяется на основании тестирования уровня общей физической подготовленности учащихся в форме сдачи нормативов, итогов участия в соревнованиях различного уровня.

РАЗДЕЛ №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Одно из условий успешной реализации программы подготовки юных спортсменов является материально-техническое обеспечение. Для занятий велосипедистов необходимо иметь:

оборудованную тренировочную велобазу;
гоночные и горные велосипеды;
велотрубки, велопокрышки, велокамеры;
велотренажёры, турники, скамейки специальное оборудование (штанга, гантели, набивные мячи и пр.);

инвентарь: мячи, скакалки, хоккейные клюшки, коньки.

Кроме того необходимо наличие площадки для первоначального обучения езде на велосипеде.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Видеоматериалы и фотографии занятий и соревновательной деятельности обучающихся;

Нормативно-правовая база:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,

-приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020года),

-приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорте»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 №114 « Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества

условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими деятельность по основным общеобразовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным образовательным программам»

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3649-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту для ДЮСШ и СДЮШОР «Велосипедный спорт», автор Захаров А.А., 2005г.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Упражнений для оценки результатов освоения программы

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 400 м. Проводится на стадионе.

Примерные контрольные нормативы для обучающихся

Групп Базового уровня

	Уровень					
	высокий		средний		низкий	
ОФП	М	Д	М	Д	М	Д
Бег на 30 м (с.)	5,3	5,8	5,8	6,0	6,0	6,5

Челночный бег 3*10 м (с.)	9,4	10,0	9,6	10,2	10,0	11,9
Прыжок в длину с	170	150	165	110	160	95
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	12	10	10	9
Бег на 400 м	(без учета времени)					
СФП	5 год обучения					
Индивидуальная гонка на время(10 км –мальчики, 5 км - девочки	Выполнение 3 спортивного разряда					

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Эффективность реализации программы обучения осуществляются с использованием педагогического контроля.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль – диагностика уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения (беседа, заезд) осуществляется педагогом дополнительного образования;
- текущий контроль - зачёты в форме тестов, проезда препятствий, внутригрупповых соревнований, эстафет, сдачи нормативов (после завершения изучения каждого раздела).;
- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования, сдача нормативов.

2.3. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		Базовый 1г	Базовый 2г	углубленный-1г	Углубленный -2г	Углубленный -3г
Продолжительность учебного года (количество недель)		36	36	36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108	108	108
Продолжительность Учебных периодов	1 полугодие	01.09-31.12	01.09-31.12	01.09-31.12	01.09-31.12	01.09-31.12
	2 полугодие	10.01-31.05	10.01-31.05	10.01-31.05	10.01-31.05	10.01-31.05
Возраст детей (лет)		10-11	11-12	12-13	13-14	15-16
Продолжительность занятия (час)		2	2	3	3	3
Режим занятий (дней в неделю)		3	3	3	3	3
Годовая учебная нагрузка (час)		216	216	324	324	324

3. Воспитательная работа

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания у юных спортсменов высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Воспитание спортивного трудолюбия достигается систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающей нагрузкой. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога сочетать задачи спортивной подготовки

нравственного воспитания. Преданность и любовь к Отечеству, развитие чувства долга, чести, интернационализма, дружбы и другие виды патриотического воспитания могут реализовываться при активном участии юных спортсменов в акциях, велопробегах и других мероприятиях, посвященных памятным и историческим датам страны, города.

4. Список литературы

1. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов- шоссейников. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: физкультура и спорт, 2010.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
5. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
6. Велоспорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.Л.Захаров – М.: Сов.спорт, 2005
7. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
8. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
9. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
10. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

11.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 2008 г, 157с.

Список литературы для обучающихся:

1. Фарфель В.С. Физиология спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1979-340с.
2. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. -К. : Здоров'я, 1975. -88 с.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1974. -232 с.
4. Фурдуй Ф.И. Комбинированное воздействие на организм экстремальных факторов Кишинев: Шитница, 1985-170с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие-М.: Издательский центр «Академия», 2001-480 с.
6. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Под.ред Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Учебник. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2010. – 520с.

Интернет-ресурсы

1. [http://www. lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. [http://www. olimpiada.dljatebja.ru](http://www.olimpiada.dljatebja.ru) – Летние и зимние олимпийские игры.
4. [http://www. fvsr.ru](http://www.fvsr.ru) – Федерация велосипедного спорта России.
5. [http://www. uci.ch](http://www.uci.ch) – Международный союз велосипедистов.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

