

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва № 9 «Велотол» городского округа Тольятти**

**ПРИНЯТО**  
на тренерском совете  
протокол № 4  
06 мая 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МБУДО  
СДЮСШОР №9 «Велотол»  
№32-О от 20.05.2019 г.

**Срок реализации программы – 6 лет**

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа в области физической культуры и  
спорта (базовый уровень)**

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ – ШОССЕ**

**Разработчики:**  
**Васин Александр Валентинович**  
**Гвоздикова Ольга Семеновна.**

**Рецензенты:**  
**Тутаев Василий Алексеевич,**  
ГБУ школа-интернат «Олимпийский резерв»  
Курортного района Санкт-Петербурга  
**Казмерчук Александр Иосифович,**  
ГАУ СШОР №7 (г. Самара)

**Тольятти, 2019 год**

# 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту шоссе (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019г., федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России №939 от 15.11.2018 года, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт – шоссе, утвержденным приказом Минспорта России №681 от 30.08.2013 г.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и подростков;
- создание условий для физического образования, развития и воспитания обучающихся;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в велосипедном спорте шоссе;
- подготовку занимающихся к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в современном обществе и профессиональной ориентации обучающихся;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## 1.1. Характеристика велосипедного спорта шоссе, его отличительные особенности.

Велоспорт – самый популярный и массовый летний олимпийский вид спорта в мире. Шоссейный велоспорт — вид велосипедного спорта, в котором спортсмены выступают на шоссейных велосипедах по дорогам с твердым покрытием общего пользования.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки — групповая гонка, индивидуальная гонка, гонка – критериум, многодневная гонка, парная и командная гонки.

Ежегодно проводятся Чемпионаты России, Европы и Мира по велосипедному спорту на шоссе.

Занятие велосипедным спортом развивает такие качества спортсменов, как выносливость, сила, быстрота и смелость.

## 1.2. Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах зависит от этапа подготовки согласно таблице №1.

Таблица №1

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	8	16
Тренировочный этап	11	8

\*При достижении возраста в текущем году

## 1.3. Срок обучения.

Программа предусматривает один уровень сложности в освоении обучающимися Программы – базовый.

Срок обучения по Программе – 6 лет, из них на:

- этапе начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе – 3 года.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

I. Обязательные предметные области базового уровня:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Вид спорта велосипедный спорт шоссэ.

II. Вариативные предметные области базового уровня:

- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Специальные навыки;
- Спортивное и специальное оборудование.

## 1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий велосипедным спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта велосипедный спорт шоссейный»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта велосипедный спорт шоссейный;
- овладение основами техники и тактики вида спорта велосипедный спорт шоссейный;
- освоение комплексов подготовительных и поводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта велосипедный спорт шоссейный;
- знание требований техники безопасности при занятиях велосипедным спортом шоссейный;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта велосипедный спорт шоссейный.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта велосипедный спорт шоссейный специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта велосипедный спорт шоссейный;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владения средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта велосипедный спорт шоссейный;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. Учебный план**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение №1)**

Учебный процесс рассчитан на 46 недель занятий. Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также в процессе самостоятельной работы. В конце каждого года обучения проводится промежуточная аттестация.

## **2.2. План учебного процесса (Приложение №2).**

План учебного процесса составлен для всех предметных областей в академических часах и содержит информацию об общем объеме учебной нагрузки, объеме самостоятельной работы, теоретических, практических занятиях, промежуточной и итоговой аттестации для каждого года обучения.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей Программы предусматривается объем времени, выделяемой на самостоятельную работу по каждой предметной области.

## **2.3. Расписание учебных занятий (Приложение №3).**

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

# **3. Методическая часть**

## **3.1. Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе, в жизни.

*Методика и содержание работы по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».*

Теоретическая подготовка велосипедиста — процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета.

### Программный материал.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий на всех годах обучения. Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**

Понятие о физической культуре и спорте. Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Виды спорта. Спортивные разряды и звания. Достижения российских спортсменов, значение результатов их выступлений для повышения авторитета России. Олимпийские игры.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

#### **Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Цели и задачи законодательства РФ в области физической культуры и спорта.

Права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии.

Права и обязанности спортсменов.

Правила видов спорта.

Общероссийская спортивная федерация, региональная спортивная федерация.

**Тема 3. Гигиенические основы при занятиях велосипедным спортом.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

**Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечнососудистую системы организма человека.

Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека.

**Тема 5. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.**

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионального спорта.

Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта.

**Объемы учебных нагрузок.**

Год обучения	Общий объем часов	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)			
			Всего	Теоретические	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1 год (НП – 1 г.о.)	<b>30</b>	3	27	26	1	
2 год (НП – 2 г.о.)	<b>21</b>	2	19	18	1	
3 год (НП – 3 г.о.)	<b>37</b>	7	30	29	1	
4 год (Т – 1 г.о.)	<b>40</b>	8	32	31	1	
5 год (Т – 2 г.о.)	<b>46</b>	8	38	37	1	
6 год (Т – 3 г.о.)	<b>58</b>	12	46	43	1	2
<b>Всего</b>	<b>232</b>	<b>40</b>	<b>192</b>	<b>184</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

**3.2. Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка»**

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. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав

тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

#### ***Методика и содержание работы по предметной области «Общая физическая подготовка».***

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется согласно уровню индивидуального развития физических качеств, закономерности естественного развития организма и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) — ориентирована на общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание базы для последующего совершенствования.

#### ***Этап начальной подготовки (1 – 3 год обучения).***

Основные задачи:

- формирование мотивации детей и подростков к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижения спортивных результатов;
- укрепление здоровья, содействие полноценному развитию организма;
- обеспечение общей всесторонней подготовленности велосипедиста;
- развитие мышечной силы, укрепление мышц двигательного аппарата;
- овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта.

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличение длины и массы тела, гормональными изменениями и др.), поэтому параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать детей основам рациональной техники, расширяя запас разнообразных двигательных навыков и умений.

Структура и содержание годового цикла подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул, что приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов, если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной.

Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки имеет вспомогательный характер — ребята принимают участие в школьных соревнованиях, организованных по упрощенной программе.

#### ***Тренировочный этап (4- 6 год обучения).***

Основные задачи:

- совершенствование, коррекция спортивной техники в связи с ростом физической подготовки велосипедиста;
- силовая и скоростно-силовая подготовка велосипедиста.

Особое внимание необходимо уделять силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста, направленной на укрепление всего двигательного аппарата, а также использовать силовые упражнения, позволяющие оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта.

К 15 – 16 годам в связи с развитием свойств нервной системы интенсивно увеличивается способность организма человека к волевому усилию, это создает условия

для воспитания специальной выносливости – способности эффективно выполнять специфическую нагрузку в «жестких» временных условиях.

В таблице №3 приведен программный материал по общей физической подготовке для каждого года обучения.

Таблица №3

Год обучения	Программный материал.
1 год (НП – 1 г.о.)	<p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.</li> </ul>
2 год (НП – 2 г.о.)	<p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.</li> </ul>
3 год (НП – 3 г.о.)	<p>Формирование выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Развитие быстроты игровым методом.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>– умение сохранять статическое и динамическое равновесия.</li> </ul>
4 год (Т – 1 г.о.)	<p>Формирование выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Развитие силовой выносливости.</p> <p>Развитие быстроты игровым методом.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> </ul>



	– умение сохранять статическое и динамическое равновесия.
5 год (Т – 2 г.о.)	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера.</p> <p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>– умение сохранять статическое и динамическое равновесия;</li> <li>– методом точности дифференцирования силовых параметров движения.</li> </ul>
6 год (Т – 3 г.о.)	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>– умение сохранять статическое и динамическое равновесия;</li> <li>– методом точности дифференцирования силовых параметров движения.</li> </ul>

**Объемы учебных нагрузок.**

Год обучения	Общий объем часов	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)				
			Всего	Практические		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
				Тренировочные мероприятия	Физкультурные и спортивные мероприятия		
1 год (НП – 1 г.о.)	<b>60</b>	5	55	52	2	1	
2 год (НП – 2 г.о.)	<b>59</b>	6	53	48	4	1	
3 год (НП – 3 г.о.)	<b>91</b>	9	82	75	6	1	
4 год (Т – 1 г.о.)	<b>92</b>	10	82	73	8	1	

г.о.)							
5 год (Т – 2 г.о.)	<b>106</b>	14	92	81	10	1	
6 год (Т – 3 г.о.)	<b>131</b>	16	115	98	14	1	2
<b>Всего</b>	<b>539</b>	<b>60</b>	<b>479</b>	<b>427</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

### **3.3. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта – велосипедный спорт»**

Предметная область «Вид спорта – велосипедный спорт» включает в себя обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; формирование мотивации к занятиям велосипедным спортом; освоение комплексов специальных физических упражнений, повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание официальных правил соревнований по велосипедному спорту, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*Методика и содержание работы по предметной области «Вид спорта – велосипедный спорт».*

#### **Раздел 1. Физическая подготовка велосипедиста.**

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Специальная физическая подготовка велосипедиста.

Основы воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательного координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

#### **Раздел 2. Техническая подготовка велосипедиста.**

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и техника педалирования. Классификация типов посадки велосипедистов. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы позволяющие гонщику увеличивать скорость на дистанции: стартовый разгон; темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное, прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника сюрпляса.

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоления препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе».

В таблице №4 приведено распределение программного материала по годам обучения

Таблица №4

Год обучения	Программный материал.
1 год (НП – 1 г.о.)	<p>Овладение основной техники двигательного действия.</p> <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</li> <li>– сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</li> <li>– научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</li> <li>– сформировать общий ритм двигательного действия.</li> </ul>
2 год (НП – 2 г.о.)	<p>Дальнейшее овладение основной техники двигательного действия.</p> <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</li> <li>– сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</li> <li>– научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</li> <li>– сформировать общий ритм двигательного действия.</li> </ul> <p>Основные понятия о техники посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно.</p> <p>Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p>
3 год (НП – 3 г.о.)	<p>Выполнение изучаемого действие на уровне умения.</p> <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</li> <li>– сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</li> <li>– научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</li> <li>– сформировать общий ритм двигательного действия.</li> </ul> <p>Основные понятия о техники посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно.</p> <p>Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p>

<p>4 год (Т – 1 г.о.)</p>	<p>Детализированное разучивание техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;</li> <li>– достижение слитности фаз и частей техники;</li> <li>– обучение основным вариантам техники;</li> <li>– выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</li> <li>– достижение автоматизма действий.</li> </ul> <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.</p> <p>Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах.</p> <p>Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p>
<p>5 год (Т – 2 г.о.)</p>	<p>Детализированное разучивание техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;</li> <li>– достижение слитности фаз и частей техники;</li> <li>– обучение основным вариантам техники;</li> <li>– выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</li> <li>– достижение автоматизма действий.</li> </ul> <p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).</p> <p>Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.</p> <p>Техника регулирования скорости передвижения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника езды в шоссейных гонках. Техника стартового разгона и ускорения.</p> <p>Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p> <p>Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота.</p> <p>Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.</p>
<p>6 год (Т – 3 г.о.)</p>	<p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</li> <li>– достижение автоматизма действий.</li> </ul> <p>Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p> <p>Расчет величины передаточного соотношения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника езды в шоссейных гонках. Основные способы (приемы),</p>

	<p>позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Обучение технике «езды на колесе».</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p>
--	---

На этапе начальной подготовке обучения тренер-преподаватель должен обратить внимание воспитанника именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, и это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении, поэтому исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. Если тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Правильная постановка смысловой задачи — основа для успешного построения движения. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводить педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула – «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу».

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек — необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть систематическими.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

На тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка — стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями по 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере

автоматизации движений возрастает возможность увеличения сила повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать все более индивидуализированный характер, что требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка необходимо обратить внимание на координацию дыхания и движения. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка велосипедиста.**

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в индивидуальной гонке на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

В таблице №5 приведено распределение программного материала по годам обучения.

Таблица №5

Год обучения	Программный материал.
1 год (НП – 1 г.о.)	Понятие об основах спортивной тактики, общее знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
2 год (НП – 2 г.о.)	Понятие об основах спортивной тактики, правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
3 год (НП – 3 г.о.)	Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.
4 год (Т – 1 г.о.)	Овладение практическими элементами тактики в групповой гонке на шоссе. Правила проведения групповых гонок на шоссе.
5 год (Т – 2 г.о.)	Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе.
6 год (Т – 3 г.о.)	Тактические приемы, применяемые в гонках - критериум (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в гонках - критериум

Цель тактической подготовки — воспитание у спортсмена способности так организовать и вести спортивное соревнование, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий спортивный результат.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- приобретение теоретических знаний об арсенале тактических приемов и их применении;
- воспитание тактического мышления;

– освоение тактических приемов и их комбинаций.

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.

На начальных этапах закладываются наиболее общие знания изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. В основном применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т. п.

Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Основные средства при использовании этого метода — парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

#### **Раздел 4. Соревновательная подготовка велосипедиста.**

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Календарь и организация соревнований.

Правила проведения соревнований по велосипедному спорту шоссе. Положения о соревнованиях. Программа и заявки.

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

#### **Раздел 5. Основы безопасности занятий велосипедным спортом.**

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Изучение правил дорожного движения. Изучение правил соревнований в гонках на шоссе. Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

### **Объемы учебных нагрузок.**

Год обучения	Общий объем часов	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)					
			Всего	Теоретические	Практические		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
					Тренировочные мероприятия	Физкультурные и спортивные мероприятия		
1 год (НП – 1 г.о.)	<b>41</b>	4	37	4	28	4	1	
2 год (НП – 2 г.о.)	<b>50</b>	4	46	6	33	6	1	
3 год (НП – 3 г.о.)	<b>76</b>	6	70	8	51	10	1	
4 год (Т – 1 г.о.)	<b>104</b>	8	96	10	69	16	1	
5 год (Т – 2 г.о.)	<b>118</b>	8	110	16	69	24	1	
6 год (Т – 3 г.о.)	<b>150</b>	12	138	20	87	28	1	2
<b>Всего</b>	<b>539</b>	<b>42</b>	<b>497</b>	<b>64</b>	<b>337</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

#### **3.4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

С целью формирования и развития физических качеств, необходимых велосипедистам, применяются элементы различных видов спорта, таких как легкая атлетика, футбол, гимнастики, конькобежный спорт, а также подвижные игры.

**Методика и содержание работы по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры».**

Для развития быстроты, координации и выносливости используются различные легкоатлетические упражнения:

- бег 30, 60, 100, 1000 метров с разных стартовых положений;
- челночный бег;
- прыжки в длину с места;
- прыжки и подскоки.

Элементы гимнастики позволяющие развивать силу, скоростно-силовые качества, силовую выносливость:

- подтягивание на перекладине;
- поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками;
- приседание со штангой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- в висе удержание ног в положении прямого угла;
- подъем туловища лежа на спине.

Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, и ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков коллективных действий, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, а также снятие эмоционального напряжения.

Спортивные игры: футбол, ручной мяч, лапта, настольный теннис.

Подвижные игры: «Вышибалы», «Кто быстрее», «Кто сильнее» «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание» и др.

Фигурная езда на велосипеде.

Велозастафеты.



**Объемы учебных нагрузок.**

Год обучения	Общий объем часов	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)					
			Всего	Теоретические	Практические		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
					Тренировочные мероприятия	Физкультурные и спортивные мероприятия		
1 год (НП – 1 г.о.)	<b>29</b>	2	27	2	20	4	1	
2 год (НП – 2 г.о.)	<b>30</b>	2	28		23	4	1	
3 год (НП – 3 г.о.)	<b>28</b>	2	26		21	4	1	
4 год (Т – 1 г.о.)	<b>34</b>	2	32		27	4	1	
5 год (Т – 2 г.о.)	<b>38</b>	2	36		29	6	1	
6 год (Т – 3 г.о.)	<b>48</b>	2	46		35	8	1	2
<b>Всего</b>	<b>207</b>	<b>12</b>	<b>195</b>	<b>2</b>	<b>155</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

**3.5. Рабочая программа по предметной области «Специальные навыки»**

***Планируемые результаты освоения предметной области «Специальные навыки»:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта велосипедный спорт шоссэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта велосипедный спорт шоссэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владения средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

***Методика и содержание работы по предметной области «Специальные навыки».***

Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

**Объемы учебных нагрузок.**

Год обучения	Общий объем часов	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)			
			Всего	Тренировочные мероприятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1 год (НП – 1 г.о.)	<b>20</b>	2	18	17	1	

2 год (НП – 2 г.о.)	<b>20</b>	2	18	17	1	
3 год (НП – 3 г.о.)	<b>30</b>	2	28	27	1	
4 год (Т – 1 г.о.)	<b>34</b>	2	32	34	1	
5 год (Т – 2 г.о.)	<b>38</b>	2	36	35	1	
6 год (Т – 3 г.о.)	<b>48</b>	2	46	43	1	2
<b>Всего</b>	<b>190</b>	<b>12</b>	<b>178</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

### 3.6. Рабочая программа по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

#### *Планируемые результаты освоения предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта велосипедный спорт шоссе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### *Методика и содержание работы по предметной области «Спортивное и специальное оборудование».*

Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий велосипедным спортом шоссе. Техническое обслуживание велосипедов.

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов.

Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов. Велостанки.

Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда.

Классификация и спортивно-технические требования к однотрубкам (шинам).

Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Спортивная экипировка спортсменов велосипедистов.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

#### *Объемы учебных нагрузок.*

Год обучения	Общий объем часов	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)				
			Всего	Теоретические	Тренировочные мероприятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1 год (НП – 1 г.о.)	<b>22</b>	2	20	4	15	1	
2 год (НП – 2 г.о.)	<b>22</b>	2	20	4	15	1	
3 год (НП – 3 г.о.)	<b>42</b>	2	40	6	33	1	
4 год (Т – 1 г.о.)	<b>50</b>	2	48	8	39	1	
5 год (Т – 2 г.о.)	<b>58</b>	2	56	12	43	1	

6 год (Т – 3 г.о.)	<b>71</b>	2	69	16	50	1	2
<b>Всего</b>	<b>265</b>	<b>12</b>	<b>253</b>	<b>50</b>	<b>195</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

### **3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к спортивной деятельности (виду спорта).

Для выявления и отбора одаренных детей используются следующие методы исследования:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические;
- социологические.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных велосипедистов.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей 8—10 лет с целью их ориентации на занятия велосипедным спортом. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в велоспорте. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Значимые признаки, которые необходимо учитывать при отборе юных велосипедистов:

- рост;
- вес;
- жизненная емкость легких;
- сила кисти;
- бег на 30 м;
- прыжок в длину;
- челночный бег 3x10 м.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;

- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

### **3.8. Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

Причинами травматизма в велосипедном спорте являются следующие факторы.

Неправильная общая организация тренировочных занятий и соревнований и недостатки в их проведении:

- проведение тренировочного занятия с большим числом занимающихся, превышающим уставленные нормы;
- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- перегрузка мест проведения занятий, несоблюдение мер по обеспечению безопасности на шоссейных дистанциях;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

Методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий и соревнований:

- проведение занятий по одной программе со спортсменами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовки;
- несоответствие нагрузки уровню подготовки и возрастным возможностям спортсменов;
- неправильная посадка велосипедиста, потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы;
- участие в соревнованиях недостаточно физически и технически подготовленных велосипедистов;
- неправильно проведенная разминка или участие в соревнованиях без разминки.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований:

- несоблюдение правил дорожного движения;
- невыполнение правил велосипедного спорта;
- проявление грубости, применение запрещенных приемов ведения борьбы.

Неудовлетворительные условия, в которых происходят соревнования и тренировочные занятия:

- плохое состояние трасс и мест проведения занятий и соревнований;
- слабое естественное освещение при проведении занятий в вечерние часы;
- неисправность и плохое состояние инвентаря, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные погодные условия при проведении тренировочных занятий и соревнований (жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.).

Нарушение требований врачебного контроля, норм и условий медицинского допуска спортсменов к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях:

- участие в тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения врача, особенно после перенесенного заболевания или травмы;
- несоблюдение возрастных норм допуска к соревнованиям;

- выступление в соревнованиях в болезненном состоянии;
- несоблюдение правил личной гигиены и режима.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях.

Требования техники безопасности.

Проведение тренировочных занятий и соревнований необходимо организовывать таким образом, чтобы устранить воздействие вышеуказанных факторов спортивного травматизма.

Тренировочные занятия на дорогах и шоссе возможно проводить только при условии сопровождения велосипедистов на специально оборудованном автомобильном транспорте.

При проведении тренировочных занятий и соревнований тренерам необходимо обеспечить:

- безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования;
- устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время тренировочных занятий и в перерывах между ними;
- своевременное прохождение медицинского обследования и врачебно-педагогического контроля спортсменов;
- соблюдение правил дорожного движения и проведения соревнований.

Систематически проводить воспитательную и разъяснительную работу среди занимающихся по соблюдению требований безопасности и по предупреждению спортивного травматизма.

## **4. План воспитательной и профориентационной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Вид работы</b>
1	Конкурс творческих работ (рисунки, поделки и т.п.) «Велосипед – моей мечты»	2 год обучения	январь	групповая
2	Конкурс «Юный веломеханик»	3 год обучения	январь	групповая
3	Конкурс «Знатоки ПДД»	4 год обучения	январь	групповая
4	Посещения экспозиции «Зал спортивной славы г.о.Тольятти»	1 год (НП – 1 г.о.)	февраль	групповая
5	Беседы в группах «Что значит быть патриотом»	1 – 6 год обучения	апрель	групповая
6	Посещение областных спортивных мероприятий по велосипедному спорту в качестве зрителей	1 – 2 год обучения	май	групповая
7	Посещение Всероссийских спортивных мероприятий по велосипедному спорту в качестве зрителей	1-4 год обучения	август	групповая

8	Участие в городских социальных проектах спортивной направленности	4 – 6 год обучения	в течение года	групповая
9	Просмотр фильмов спортивной тематики	1 – 6 год обучения	октябрь	групповая
10	Проведение бесед в тренировочных группах «Коммуникативная толерантность. Учимся понимать друг друга»	4 – 6 год обучения	октябрь	групповая
11	Встреча со знаменитыми спортсменами – велосипедистами	1 – 6 год обучения	по согласованию с приглашенными спортсменами	групповая
12	Участие в школьных соревнованиях	1 – 6 год обучения	согласно Календарю соревнований	индивидуальная
13	Участие в городских соревнованиях по велосипедному спорту	3 – 6 год обучения	согласно Календарю соревнований	индивидуальная
14	Участие в областных соревнованиях по велосипедному спорту	4 – 6 год обучения	согласно Календарю соревнований	индивидуальная
15	Участие во Всероссийских соревнованиях по велосипедному спорту	5 – 6 год обучения	согласно Календарю соревнований	индивидуальная
16	Беседы с обучающимися о здоровом образе жизни	1 – 6 год обучения	декабрь	групповая

## **5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования**

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта велосипедный спорт.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности спортсменов и являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

## 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Оценка	Год обучения, этапы подготовки					
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Быстрота	Бег на 30 м	3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7	-
		4	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	-
		5	5,8	5,7	5,6	5,4	5,3	-
	Бег на 60 м	3						9,5
		4						9,2
		5						8,9
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	3	9,9	9,5	9,1	-	-	-
		4	9,8	9,4	9,0	-	-	-
		5	9,7	9,3	8,9	-	-	-
Выносливость	Бег 1500 м	3	9м 10с	8м 10с	7м 10с	6м 10с	6м 00с	5м 57с
		4	9м 05с	8м 05с	7м 05с	6м 05с	5м 59с	5м 56с
		5	9м 00с	8м 00с	7м 00с	6м 00с	5 м 58с	5м 55с
Сила	Подтягивание на перекладине	3	2	4	6	7	8	9
		4	3	5	7	8	9	10
		5	4	6	8	9	10	11
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз	18 раз	18 раз
		4	12 раз	14 раз	16 раз	18 раз	19 раз	19 раз
		5	13 раз	15 раз	17 раз	19 раз	20 раз	20 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	145	150	160	170	175	180
		4	150	155	170	175	180	185
		5	155	160	175	180	185	190
	Индивидуальная гонка на время, 10 км	3	25м00с	23м00с	20м00с	-	-	-
		4	24м00с	22м00с	19м00с	-	-	-
		5	23м00с	21м00с	18м00с	-	-	-
	Индивидуальная гонка на время, 15 км	3	-	-	-	26м00с	25м00с	-
		4	-	-	-	25м30с	24м30с	-
		5	-	-	-	25м00с	24м00с	-
	Индивидуальная гонка на время, 20 км	3	-	-	-	-	-	32м30с
		4	-	-	-	-	-	32м00с
		5	-	-	-	-	-	31м30с

Девушки

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Оценка	Этапы подготовки					
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год

Быстрота	Бег на 30 м	3	6,2с	6,1с	6,0с	5,8с	5,6с	-
		4	6,1с	6,0с	5,9с	5,7с	5,5с	-
		5	6,0с	5,9с	5,8с	5,6с	5,4с	-
	Бег на 60 м	3	-	-	-	-	-	10,0с
		4	-	-	-	-	-	9,8с
		5	-	-	-	-	-	9,6с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	3	10,3с	10,0с	9,8с	-	-	-
		4	10,2с	9,9с	9,7с	-	-	-
		5	10,1с	9,8с	9,6с	-	-	-
Выносливость	Бег 1500 м	3	10м00с	9м00с	8м00с	7м 10с	6м 10с	6м 00с
		4	9м30с	8м30с	7м30с	7м 05с	6м 05с	5м 59с
		5	9м00с	8м00с	7м10с	7м 00с	6м 00с	5 м 58с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	9 раз	10 раз	12 раз	12 раз	13 раз	13 раз
		4	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз	14 раз	14 раз
		5	11 раз	12 раз	14 раз	14 раз	15 раз	15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	148 см	151 см	155 см	161 см	166 см	168 см
		4	150 см	153 см	157 см	163 см	168 см	170 см
		5	152 см	155 см	160 см	165 см	170 см	172 см
	Индивидуальная гонка на время, 10 км	3	26м00с	24м00с	22м00с	-	-	-
		4	25м30с	23м30с	21м30с	-	-	-
		5	25м00с	23м00с	21м00с	-	-	-
	Индивидуальная гонка на время, 15 км	3	-	-	-	31м00с	30м00с	-
		4	-	-	-	30м30с	29м30с	-
		5	-	-	-	30м00с	29м00с	-
	Индивидуальная гонка на время, 20 км	3	-	-	-	-	-	39м00с
		4	-	-	-	-	-	38м30с
		5	-	-	-	-	-	38м00с

## 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

- 1) Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного общества.
- 2) Основные формы физической культуры и спорта.
- 3) Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации.
- 4) Цели и задачи законодательства РФ в области физической культуры и спорта.
- 5) Права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии.
- 6) Права и обязанности спортсменов.
- 7) Общероссийская спортивная федерация, региональная спортивная федерация.
- 8) Личная гигиена спортсмена.
- 9) Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста.
- 10) Значение и способы закаливания.
- 11) Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований.



- 12) Личная и общественная гигиена.
- 13) Предупреждение инфекционных заболеваний.
- 14) Питание велосипедистов.
- 15) Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте.
- 16) Подготовка в условиях высоких и низких температур.
- 17) Строение и функции организма человека.
- 18) Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека.
- 19) Воздействию физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.
- 20) Виды велосипедного спорта, включенные в программу Олимпийских игр.
- 21) Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр.
- 22) Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.
- 23) Правила проведения соревнований по велосипедному спорту шоссе.
- 24) Положения о соревнованиях. Программа и заявки.
- 25) Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту.
- 26) Обязанности гонщиков. Личные номера гонщиков.
- 27) Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).
- 28) История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов.
- 29) Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов. Велостанки.
- 30) Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали.
- 31) Спортивная экипировка спортсменов велосипедистов.
- 32) Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.
- 33) Внешние факторы спортивного травматизма.
- 34) Внутренние факторы спортивного травматизма.
- 35) Меры профилактики и предупреждения травматизма.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы ежегодно проводится промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация состоит из сдачи контрольных комплексов упражнений и зачета по теоретическим основам физической культуры и спорта.

В конце учебного года приказом директора Учреждения утверждается план-график проведения промежуточной и итоговой аттестации и состав аттестационной комиссии.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 5.1 данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию переводятся на следующий год обучения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией, включающая сдачу контрольного комплекса упражнений и зачета по теоретическим основам физической культуры и спорта.

Выпускникам, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным актом учреждения.

## **6. Перечень информационного обеспечения.**

### **6.1. Список литературы.**

- Алексеев А.В.* Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.
- Анкетиль Ж., Шани П., Скоб М.* Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Архипов Е.М., Седов А. В.* Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Ваш велосипед:* руководство для владельцев велосипедов. – СПб: Геза Ком, 1998.
- Велосипедный туризм,* составитель Булгаков А. – М.: Ключ, 1998.
- Велосипеды. Руководство по ремонту и обслуживанию.* – М.: АСТ, Артель, 2005.
- Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
- Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Ердаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В.* Тренировка велосипедистов-шоссейников. М.: физкультура и спорт 1990г.
- Захаров А.А.* Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.
- Захаров А.А.* Техническая подготовка велосипедиста.– М.: ФОН, 2003.
- Захаров А.А.* Тактическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.
- Велосипедный спорт: люди, годы, факты/ Автор-составитель Тылкин М.Н.* – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Илюхин А.А.* Школа велокросса. Учебное пособие, РГУФКСиТ. – М., 2008.
- Китаева М.В.* Психология победы в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.
- Колеман Э.* Питание для выносливости. – Мурманск: Тулома, 2005.
- Крадинов Е.Б.* Велосипед: устройство, эксплуатация, ремонт. – М.: Машиностроение, 1991.
- Красников А.А.* Тактика в велосипедном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Крылатых Ю.Г., Минаков С.М.* Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Куприянов А.* Велоспорт: моя жизнь. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Лобачев В.С.* Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. – М.: Советский спорт, 2006.
- Любовицкий В.П.* Гонимые велосипеды. – Л: Машиностроение, 1989.
- Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте.
- Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н.* Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – ТВТ Дивизион, 2009.

- Некрасов В.П.* Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов*, под редакцией Набатниковой М.Я. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Панин В.Ф.* Ремонт велосипедов. – М: Легпромбытиздат, 1989.
- Полищук Д.А.* Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
- Полищук Д.А.* На прогулку с велосипедом. – Киев: Здоровье, 1988.
- Роб Ван дер Плас.* Справочник по ремонту велосипедов. – М.: Артель, 2005.
- Робертс Т.* Велоспорт: базовое руководство по снаряжению и технике езды. – М.: ФАИР, 2007.
- Розенблюм К.А.* Питание спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2006.
- Слимейкер Р.* Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. – Мурманск: Тулома, 2007.
- Семёнов Л.А.* Определение спортивной пригодности детей и подростков. Биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005.
- Современный велосипед* (под редакцией И.Гуревича, А.Вишневого, Ю.Разина). – СПб: Велопитер, 2009.
- Соколов В.Ф.* Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, 1999.
- Совндаль Ш.* Анатомия велосипедиста. – Минск: Попурри, 2009.
- Теория и методика спорта: учебное пособие* для училищ олимпийского резерва, под ред. Сулова Ф.П., Холодова Ж.К. – М., 1997.
- Фрил Д.* Библия велосипедиста. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
- Шелешнев Л. М.* Раздумья тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Хекалов Е.М.* Неблагоприятные психические состояния спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003.
- Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г.* Велосипедный спорт. Спорт школьникам. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Юров И.А.* Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006.
- Янсен П.* ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. – Мурманск: Тулома, 2006.

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств.**

Телерепортажи с Международных соревнований по велосипедному спорту на шоссе.

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов.**

Официальные сайты:

- Министерства спорта и туризма Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
- министерства спорта Самарской области: <http://mstm.samregion.ru>;
- UCI: <http://www.uci.ch>;
- ФВСР: <http://www.fvsr.ru>;
- Самарской региональной федерации велосипедного спорта: <http://teamsamara.ru>;
- МБУДО СДЮСШОР № 9 "Велотол": <http://velotol.ru>;
- Русвело: <http://provelomag.ru>;
- Русада: <http://www.rusada.ru>.