

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Утверждаю»  
Директор МАУ СШ № 2 города Тюмени  
П.В. Вавилов  
« 7 » апреля 2022 г.

Программа принята на заседании  
тренерского совета  
протокол № 1 от 01.04.2022 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

направленность деятельности:  
физкультурно-спортивная  
продолжительность освоения  
программы: 5 лет  
возраст: 9-18 лет

разработчик:  
Карамышев Владимир Иванович,  
тренер

Тюмень, 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	18

### **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических**

#### **условий**

2.1 Учебный план	19
2.1.1 .Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп по велосипедному спорту	21
2.2. Условия реализации программ	21
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Методические материалы	24
2.5. Информационное и материально-техническое обеспечение программы.	29

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития юных велосипедистов**

## **РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (далее - Программа) на спортивно-оздоровительном этапе - разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами и является спортивно-оздоровительной программой в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован 18.12.2020 г. № 61573).

Регламентируется: Уставом МАУ СШ № 2 города Тюмени и другими нормативно-правовыми актами Департамента по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени.

С учетом примерной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту для ДЮСШ и СДЮШОР,СШ автор Захаров А.А., 2008г.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в спортивно –оздоровительных группах спортивной школы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### *Отличительные особенности велосипедного спорта*

Умение управлять велосипедом является жизненно важным навыком, который используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение велоспорта давно не вызывает ни у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Велосипед на сегодняшний день можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. С его помощью можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно -сосудистую систему, поправить фигуру и пополнить мышечную массу.

Велосипедный спорт является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта в России и мире, он получил широкое распространение и занял в России достойное место не только среди детей, но и среди взрослого населения.

Имея свои древние корни возникновения, велосипедный спорт получил свое развитие во многих странах.

В конце 1882 года было организовано первое русское общество велосипедистов, которое начало заниматься проведением спортивных состязаний. Летом 1883 году уже состоялась первая велосипедная гонка, она была организована на Московском ипподроме. В последующие годы велосипедные гонки стали проводиться в других городах России. В 1895 году в Риге открылась велосипедная фабрика.

В 1895 году прошла первая в России шоссейная гонка 700 км между Петербургом и Москвой. За границей русские гонщики бьют мировые рекорды и доказывают свою силу в самых различных видах велосипедных соревнований.

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.

### ***Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность***

**Актуальность программы** в том, что в силу своей уникальности, программа способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка.

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 образовательной программы** определена тем, что ориентирует занимающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом занимающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по велоспорту-шоссе.

#### **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 и комплексного контроля).

Программа реализуется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий в случае ухудшения эпидобстановки на основании распоряжения Тюменской области.

Возможны изменения срока реализации при сохранении объема, занятия в этом случае организуются индивидуально в свободном режиме 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, видеоконференции на платформе Zoom, ссылку на урок и задание отправляется обучающемуся посредством мессенджеров, электронной почты.

### ***1.2 Цели, задачи Программы***

Программа направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая

преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Целью** Программы является: физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **задач**:

***Образовательные:***

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

***Развивающие:***

- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
- развитие двигательных качеств - ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, двигательных навыков.

***Воспитательные:***

- привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- воспитание навыков самостоятельной работы

***Сроки реализации Программы, наполняемость групп.***

**Сроки реализации программы:** 5 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

**Возраст детей:** данная программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение: 9 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице 1.

Таблица 1

Требования к спортивной подготовке, наполняемость групп

<b>Этап подготовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Оптимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Требования к спортивной подготовке на конец года</b>
Спортивно-оздоровительный	9 лет	12-20	Выполнение нормативов ОФП

**Формы и режим занятий.** Основной формой тренировочного процесса являются :

- теоретические занятия.
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- самостоятельная работа спортсменов (на время отпуска, больничного тренера, а также на время введения карантинных мероприятий (мер), связанных с COVID-19, гриппа и других ограничений):
- дистанционное, электронное обучение.

Программа реализуется в очной форме с применением дистанционных технологий в случае ухудшения эпидобстановки на основании распоряжения Тюменской области. В таких случаях возможны изменения срока реализации при сохранении объема, занятия в этом случае организуются индивидуально в свободном режиме 2 раза в неделю по 2 академических часа. Тренировочный процесс организуется в форме видеоуроков, видеоконференции на платформе Zoom, ссылку на урок и задание отправляется занимающимся посредством мессенджеров, электронной почты.



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

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, не имеющих противопоказаний для занятий велосипедным спортом.

### **1.3. Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительный этап** – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. 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.

##### **Примерные темы для теоретической подготовки**

###### ***Тема 1. Велоспорт как вид спорта и средство физического воспитания.***

Велосипедный спорт в системе здорового образа жизни. Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение велоспорта в системе физического воспитания.

***Тема 2. История развития избранного вида спорта в Тюменской области, России, мире.***

Особенности развития велоспорта. Известные спортсмены в регионе и России. Крупнейшие соревнования.

### ***Тема 3. Техника безопасности на занятиях велосипедным спортом.***

Техника безопасности и правила поведения на занятиях велосипедным спортом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

#### **Общая физическая подготовка**

Физическое развитие направлено на укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей занимающихся, 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 занимающихся, 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 занимающихся. Велоспорт может решить и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Во время образовательного и тренировочного процесса занимающиеся 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 подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие 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 ее направленность на овладение занимающимися основой техники действия (таблица № 3).

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 занимающегося 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.

*Таблица 2*

**Основные технические элементы и способы их выполнения.**

Задачи тренировки	Способ выполнения	Основные средства тренировки
Старт	Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперед. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.	Индивидуальный старт, старт в группе, в гору, с помощником и без
Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и	Индивидуальная и групповая езда в зависимости от

	ускорений.	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 – создается 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», соотносясь 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	Прыжки на разной скорости, через предметы,

	велосипед руками за руль и ногами закреплёнными на педалях.	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

Методика тактической подготовки велосипедиста.

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.

### **Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является:

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена,
- итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастнo-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимся в своей спортивной школе.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных

характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Существенное место в системе работы тренера с родителями занимающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- Родительское собрание.

- Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

- Индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

### **Самостоятельная работа.**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

### ***Материально техническое обеспечение образовательного процесса***

- спортивного зал;
- беговая дорожка;
- велосипеды;
- велотренажер;

## 1.4. Планируемые результаты

### ***Ожидаемые результаты:***

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники езды на велосипеде.

В результате прохождения программы, занимающиеся должны знать и уметь:

- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- знать основные способы закаливание организма;
- знать основы техники владения велосипедом;
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТП.

По результатам первого и последующих годов обучения, занимающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по виду спорта велоспорт-шоссе
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные техники езды на велосипеде
2. Умеют ориентироваться в пространстве.

### ***Способы проверки ожидаемых результатов***

осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме антропометрии;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;
- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

### ***Формами подведения итогов по программе являются:***

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП (Таблица 6).

## **Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

#### ***Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям***

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься велоспортом и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом занимающихся. Установленная учебная нагрузка является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан не менее, чем 36 учебных недель. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице 3.

*Таблица 3*



## ***2.2 Условия реализации Программы***

Программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет сроком на 5 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Мониторинг реализации Программы представлен в таблице 5.

Занятия в дистанционном виде: между занятиями родителям рекомендуется организовать для ребенка 10 минутный перерыв, помочь ребенку выполнить физминутку.

Условия реализации программы при дистанционном обучении:

*Таблица 5*

Мониторинг реализации Программы

Виды контроля	Форма и содержание	Показатели
Предварительный контроль	Антропометрия	Оценка общей физической подготовленности
Текущий контроль	Наблюдение	Оценка усвоения изучаемого материала
Промежуточный и итоговый контроль	Тестирование	Выполнение контрольных нормативов

### **Материально техническое обеспечение образовательного процесса**

- спортивного зал;
- беговая дорожка;
- велосипеды;
- велотренажер;
- скакалки.

## **2.3 Формы аттестации**

### ***2.3.1 Комплексы контрольных 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.

Контрольные нормативы для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице 4.

Виды контроля и формы аттестации при дистанционном обучении:

Текущий контроль: беседа с обучающимися и родителями посредством видеоконференции, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

Итоговый контроль: самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, задания с ответом в виде файла, онлайн турнир на платформе с разбором ошибок.

Таблица 6

**Примерные контрольные нормативы для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа**

вид контроля	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 места (см.)	170	150	165	110	160	95
Сгибание и	14	12	12	10	10	9

разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
Бег на 400 м	(без учета времени)					
<b>СФП</b>	5 год обучения					
Индивидуальная гонка на время (10 км –мальчики, 5 км -девочки)	Без учета времени					

## 2.4. Методические материалы

### *Методические приемы и формы организации занятий*

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице 7:

Таблица 7

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов в - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.



	занятия		и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр. упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый

Контроль-переводные испытания	фронтальная, индивидуальная-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуальная-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### **Техника безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

#### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

#### **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.

1. Велосипедный шлем является основной защитой велосипедиста, как любителя, так и профессионала. Неважно, будет тренировка на автомобильной дороге или на тропинках в парке этот нехитрый предмет защиты поможет не получить серьезные травмы головы при падении. В истории велосипедного спорта известно очень много случаев, когда при падениях шлем спасал жизнь.

2. При тренировках необходима машина сопровождения. Это автомобиль, управляемый обычно или тренером-преподавателем, или механиком, который едет сзади за группой велосипедистов, прикрывая их от удара другого автомобиля. При разворотах или поворотах на оживленных перекрестках автомобиль сопровождения перекрывает ряд встречной полосы, тем самым, ограждая группу велосипедистов от невнимательного автомобилиста. В противном случае этот автомобиль может доставить травмированного гонщика до пункта медицинской помощи.

3. Важным является техника предупреждающих знаков и жестов руками.

4. При выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами. То есть красный свет – он для всех красный, а одностороннее движение – оно и для велосипедистов одностороннее.

5. Много падений и травм случаются из-за неисправности технического оборудования, в данном случае шоссейного велосипеда. Поэтому, перед тренировкой, а тем более гонкой, рекомендуется проверять все наиболее значимые крепежи и узлы велосипеда, наибольшее внимание уделяя тормозной системе, рулевому управлению и креплению колес. Это поможет избежать аварии.

6. Нельзя забывать и о погодных условиях во время тренировки, а также состоянии дорожного полотна. У опытного велосипедиста техника управления велосипедом меняется в зависимости от этих факторов. К примеру, при тренировке в дождь нельзя делать резких движений рулем и сильно жать на тормоза, особенно задние, иначе колеса могут сорваться в неуправляемый занос (юз), и как следствие, потеря управления над велосипедом. Если температура ближе к нулю, то возможно

обледенения дороги, что очень опасно и может привести к падению. Необходимо учитывать также состояние дороги и тип покрышек.

7. Важным фактором является техника управления велосипедом в целом. Техника управления велосипедом не только среди плотного потока автомобилей или в плохих погодных условиях, но и учитывая рельеф трассы, по которой проходит тренировка, и скорость движения.

## **Информационное и материально-техническое обеспечение программы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Ердаков 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.: 000 «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 занимающихся:**

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

### **Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническая база: Наличие хорошо оборудованной тренировочной базы со спортивным залом.

Дорожных велосипедов для начального обучения велоспорту;

Мячей, скакалок, скамеек, турников и др. оборудования;

Наличие гоночных велосипедов;

Транспорта для тренеров;

Велотрубок;

Запасных частей; горюче-смазочных материалов;

Оснащённость тренажёрными устройствами и специальным оборудованием;

Наличие восстановительных и развивающих комплексов, кабинета врача.

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

Научно-методическое обеспечение в решении задач программы включает в себя:

Наличие грамотной программы обучения и воспитания спортсменов.

Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений спортивной тренировки.

Обладание большим запасом методической литературы и видеокассет и постоянным его пополнением.

Медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Экипировка спортсмена:

Велотуфли (с прикреплёнными шипами, которые вместе с тупликсами и ремешками установлены на педали)

Велоперчатки (для предохранения кистей рук от потёртости, а так же от повреждений при падении)

Велокаска (защищает голову от ударов при падении)

Велотрусы (изготавливают из синтетического материала. Они должны плотно облегать фигуру, не стесняя движений)

Веломайка (должна плотно прилегать к телу спортсмена, не стесняя дыхания.)

Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия: квалифицированных тренеров, каждый из которых работает на определённом этапе подготовки спортсменов, т.е. для этой программы важен не только тренер производящий набор, но тренер к которому будут передаваться молодые гонщики для дальнейшей подготовки..

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития юных велосипедистов**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст										
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	=
Рост											
Мышечная масса						+	+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества		+									
Сила											
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности	+		+								
Гибкость	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+									
Равновесие		+									