

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
приказ от «28» августа 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ № 2
Р.Ю. Старостин
приказ от «28» августа 2023 № 104



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Велосипедный спорт»

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тарусова Ольга Юрьевна,
тренер-преподаватель

Рецензент:
Тарусова Наталия Юрьевна,
тренер-преподаватель МБУДО «Спортивная школа № 2»

Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Велосипедный спорт»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Ольга Юрьевна Тарусова - тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018, №196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип	модифицированная
4.5. Вид	общеразвивающая
4.6. Возрастная категория обучающихся	7-9 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы - стартовый.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами. Во-первых, наличием социального заказа, как со стороны государства, так и общества, на формирование у учащихся установок на здоровый и активный образ жизни. Этому способствуют и условия проведения занятий - программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм учащихся. Во-вторых, сложившимся интересом подростков к езде на велосипеде как форме реализации своего физического потенциала и организации досуга. И, наконец, необходимостью обучать подростков правилам дорожного движения во время езды на велосипеде для того, чтобы предотвратить риск детского дорожно-транспортного травматизма.

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

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

Отличительные особенности данной программы в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области велосипедного спорта. После прохождения обучения по данной Программе учащиеся, при сдаче нормативов индивидуального отбора, продолжают обучаться по дополнительной предпрофессиональной программе «Велосипедный спорт» на базовом уровне 1 года обучения.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 7-9 лет.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

В возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и

ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 9 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы первого года обучения комплектуются из числа детей 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Для учащихся 7 лет – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45);

Для учащихся 8-9 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая специальная физическая подготовка», «Общая специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Спортивные и подвижные игры».

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание,

команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

1.2. Цель программы

Цель – формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий велосипедным спортом.

1.3. Содержание программы 1 год обучения

Задачи:

образовательные:

обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории велосипедного спорта, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

обеспечить овладение основными приемами тактики и техники велосипедного спорта;

научить навыкам здорового и активного образа жизни;

обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств.

развивающие:

развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности велосипедного спорта;

сформировать потребности в самопознании, саморазвитии;

сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям по велосипедному спорту;

воспитательные:

воспитание морально-волевых и нравственных качеств;

формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	18	18		
1.1.	История развития велосипедного спорта	2	2		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Правила соревнований	3	3		
1.4.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3		
1.6.	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	3	3		
1.7.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и	3	3		

	оборудованию				
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	38		38	
2.1.	Беговые упражнения	6		6	Тестирование
2.2.	Общие развивающие упражнения	6		6	
2.3.	Строевые упражнения	4		4	
2.4.	Прыжковые упражнения	7		7	
2.5.	Стретчинг	7		7	
2.6.	Упражнения силового и скоростно-силового характера	8		8	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	12		12	
3.1.	Езда на велосипеде	6		6	
3.2.	Индивидуальная гонка на время	6		6	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	46		46	
4.1.	Техника посадки и педалирования	4		4	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.2.	Техника регулирования скорости передвижения	3		3	
4.3.	Техника стартового разгона и ускорения	3		3	
4.4.	Техника равномерного движения по дистанции	4		4	
4.5.	Техника торможения и остановки	3		3	
4.6.	Техника маневрирования	3		3	
4.7.	Техника прямолинейного движения	4		4	
4.8.	Техника преодоления подъемов и спусков	3		3	
4.9.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	3		3	
4.10.	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	4		4	
4.11.	Тактика в индивидуальной гонке	12		12	
V.	Раздел. Спортивные и подвижные игры	30		30	
5.1.	Спортивные игры	20		20	Соревнование
5.2.	Подвижные игры	10		10	
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	152	19	133	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика. Входная диагностика - оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития велосипедного спорта»

Теория. Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Тема 1.3. «Правила соревнований по велосипедному спорту»

Теория. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Требования к спортивной форме, инвентарю. Длительность гонок. Инструментальная проверка инвентаря. Правила разминки.

Тема 1.4. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.5. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни»

Теория. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм.

Тема 1.6. «Требования техники безопасности на занятиях велосипедным спортом»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Польза разминки и заминки. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

Тема 1.7. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. Общепризнанная экипировка велосипедиста. Значение правильного выбора велосипедов, велотуфлей, велошлемов. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Беговые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег,

«отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.2. Общие развивающие упражнения в ходьбе

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Тема 2.3. Строевые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. 1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Тема 2.4. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.5. Стретчинг

Теория. Техника выполнения упражнений. Значение стретчинга.

Практика. Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

Тем 2.6. Упражнения силового и скоростно-силового характера

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Езда на велосипеде

Теория. Техника выполнения езды на велосипеде

Практика. Езда на велосипеде группами. Длительная езда на велосипеде.

Тема 3.2. Индивидуальная гонка на время.

Теория. Техника и тактика индивидуальной гонке.

Практика. Индивидуальная гонка на время на 1 км, 1,5 км.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Посадка и педалирование

Теория. Техника посадки и педалирования.

Практика. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Тема 4.2. Подбор и переключение передаточных соотношений, и регулирование скорости передвижения

Теория. Техника регулирования скорости передвижения.

Практика. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Тема 4.3. Стартовый разгон и ускорение

Теория. Техника стартового разгона и ускорения.

Практика. Техника стартового разгона и финиширования. Техника стартового разгона и ускорения.

Тема 4.4. Равномерное движение по дистанции

Теория. Техника равномерного движения по дистанции.

Практика. Равномерное движения по дистанции (выбор скорости).

Тема 4.5. Торможение и остановки

Теория. 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).

Практика. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Тема 4.6. Маневрирование на дистанции

Теория. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.

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

Тема 4.7. Прямолинейное движение на дистанции

Теория. Техника прямолинейного движения.

Практика. Прямолинейное движение на дистанции.

Тема 4.8. Преодоление подъемов и спусков

Теория. Техника преодоления подъемов и спусков.

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

Тема 4.9. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции

Теория. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками на дистанции.

Практика. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции.

Тема 4.10. Бесконтактное (аэродинамическое)

взаимодействие на дистанции

Теория. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия на дистанции.

Практика. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 4.11. Тактика в индивидуальной гонке

Теория. Понятие «тактика в велосипедном спорте».

Практика. Тактика в индивидуальной гонке. Тактика в групповой гонке.

Раздел V. Спортивные и подвижные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

Тема 5.2. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры: «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч», перетягивание каната, эстафеты.

Планируемые результаты

После первого года обучения учащиеся:

получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

у учащихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;

овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;

получат начальные навыки езды на велосипеде.

Содержание программы

2 год обучения

Задачи:

образовательные:

расширять кругозор теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта;

обучать основным приемам тактики и техники велосипедного спорта;

обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств.

развивающие:

развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности велосипедного спорта;

сформировать потребности в самопознании, саморазвитии;

сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям по велосипедному спорту;

воспитательные:

воспитание морально-волевых и нравственных качеств;

формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	2		Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	18	18		
1.1.	История развития велосипедного спорта	2	2		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Правила соревнований	3	3		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	3	3		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	38		38	
2.1.	Беговые упражнения	6		6	Тестирование
2.2.	Общие развивающие упражнения	6		6	
2.3.	Строевые упражнения	4		4	
2.4.	Прыжковые упражнения	7		7	
2.5.	Стретчинг	7		7	
2.6.	Упражнения силового и скоростно-силового характера	8		8	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	12		12	
3.1.	Педалирование на велостанке	4		4	Тестирование
3.2.	Езда на велосипеде	4		4	
3.3.	Индивидуальная гонка на время	4		4	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	46		46	
4.1.	Техника посадки и педалирования	3		3	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.2.	Техника регулирования	3		3	

	скорости передвижения				
4.3.	Техника стартового разгона и ускорения	3		3	
4.4.	Техника равномерного движения по дистанции	4		4	
4.5.	Техника торможения и остановки	3		3	
4.6.	Техника маневрирования	3		3	
4.7.	Техника прямолинейного движения	4		4	
4.8.	Техника преодоления подъемов и спусков	3		3	
4.9.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	4		4	
4.10.	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	4		4	
4.11.	Тактика в индивидуальной гонке	8		8	
4.12.	Тактика в групповой гонке	4		4	
V.	Раздел. Спортивные и подвижные игры	30		30	Соревнование
51.	Спортивные игры	20		20	
52.	Подвижные игры	10		10	
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	152	20	132	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития велосипедного спорта в Тамбовской области»

Теория. Развитие велосипедного спорта в Тамбовской области. Достижения велосипедистов Тамбовской области.

Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»

Теория. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ. Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 1.3. «Правила соревнований по велосипедному спорту»

Теория. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Требования к спортивной форме, инвентарю. Длительность гонок. Инструментальная проверка инвентаря. Правила разминки.

Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной

подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.6. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни»

Теория. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.

Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях велосипедным спортом»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, во время соревнований. Польза разминки и заминки. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях. Велостанки и их виды. Значение велостанков в тренировочной деятельности.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Беговые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.2. Общие развивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с

чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Тема 2.3. Строевые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. 1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Тема 2.4. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.5. Стретчинг

Теория. Техника выполнения упражнений. Значение стретчинга.

Практика. Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки голеней.

Тема 2.6. Упражнения силового и скоростно-силового характера

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Педалирование на велостанке

Теория: значение специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Техника выполнения упражнений.

Практика. Педалирование на велостанке:

педалирование на велостанке на повышенной передаче;
педалирование на велостанке принудительным торможением;
ускорение на велостанке на легких передачах;
длительное педалирование на велостанке.

Тема 3.2. Езда на велосипеде

Теория. Техника выполнения езды на велосипеде

Практика. Езда на велосипеде группами. Езда на велосипеде парами.
Длительная езда на велосипеде. Различные виды преодолений препятствий. Езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью. Различные виды прыжков на велосипеде. Преодоление подъемов на велосипеде.

Тема 3.3. Индивидуальная гонка на время.

Теория. Техника и тактика индивидуальной гонки.

Практика. Индивидуальная гонка на время на 1 км, 1,5 км, 3 км.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Посадка и педалирование

Теория. Техника посадки и педалирования.

Практика. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Тема 4.2. Подбор и переключение передаточных соотношений, и регулирование скорости передвижения

Теория. Техника регулирования скорости передвижения.

Практика. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Тема 4.3. Стартовый разгон и ускорение

Теория. Техника стартового разгона и ускорения.

Практика. Техника стартового разгона и финиширования. Техника стартового разгона и ускорения.

Тема 4.4. Равномерное движение по дистанции

Теория. Техника равномерного движения по дистанции.

Практика. Равномерное движения по дистанции (выбор скорости).

Тема 4.5. Торможение и остановки

Теория. 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).

Практика. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Тема 4.6. Маневрирование на дистанции

Теория. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.

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

Тема 4.7. Прямолинейное движение на дистанции

Теория. Техника прямолинейного движения.

Практика. Прямолинейное движение на дистанции.

Тема 4.8. Преодоление подъемов и спусков

Теория. Техника преодоления подъемов и спусков

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

Тема 4.9. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции

Теория. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками на дистанции.

Практика. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции.

Тема 4.10. Бесконтактное (аэродинамическое) взаимодействие на дистанции

Теория. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия на дистанции.

Практика. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 4.11. Тактика в индивидуальной гонке

Теория. Понятие «тактика в велосипедном спорте».

Практика. Тактика в индивидуальной гонке.

Тема 4.12. Тактика в групповой гонке.

Теория. Понятие «тактика в велосипедном спорте».

Практика. Тактика старта. Тактика позиционной борьбы в группе. Тактика отрыва (создания дистанционного преимущества). Тактика позиционной борьбы в отрыве и сохранения дистанционного преимущества. Тактика финиширования.

Раздел V. Спортивные и подвижные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

Тема 5.2. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др., перетягивание каната, эстафеты.

Итоговое занятие.

Практика. Соревнование - индивидуальная гонка на 1,5 км.

Планируемые результаты

2 года обучения

После второго года обучения учащиеся будут знать: особенности велосипедного спорта, правила техники безопасности на занятиях, технические требования к выполнению физических упражнений, ценности ЗОЖ.

Учащиеся освоят: комплексы физических упражнений, основные двигательные умения и навыки, основы технической и тактической подготовки.

Учащиеся научатся соблюдать требования безопасности, будут демонстрировать рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности, повысят морфофункциональные показатели, проявят устойчивое желание продолжить занятия спортом.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по велосипедному спорту

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велостанок универсальный	штук	5
2	Камеры	штук	20
3	Насос для подкачки покрышек	штук	2
4	Покрышки	штук	20
5	Спицы	штук	50
6	Велосипеды	штук	20

2.2.1. Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <https://fvsr.ru>

2. <https://us.bike>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велосипедного спорта:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.

2. Видео-уроки по велосипедному спорту.

3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 2.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой;

проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

тест-опрос;

тестирование;

педагогическая оценка техники исполнения элементов;

соревнование.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 и 2 года обучения.

Формы промежуточной аттестации - контрольные испытания (тестирование уровня общей физической и специальной физической подготовки).

2.4. Оценочные материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

- 1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);
 - 2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).
- Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».
- Комплекс упражнений по общей физической подготовке.
- Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.
- раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 2);
- раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 3);
- раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 4).

2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, лично-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, прыжковые упражнения, строевые упражнения, стретчинг, упражнения силового и скоростно-силового характера.

Специальная физическая подготовка: езда на велосипеде, индивидуальная гонка на время.

2.Основная часть

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Различные виды спорта и подвижные игры.

3.Заключительная часть

Самостоятельная работа
 Упражнения на расслабление
 Поведение итогов занятия
 Домашнее задание

Методическое обеспечение

Таблица 4

№	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
5	Спортивные и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные и подвижные игры	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велогонщика./ В.А. Бахвалов, А.Н. Ромашин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 345с.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Метод.разраб. / Белоцерковский З.Б.; РГАФК. - М., 1999 - 54 с.: ил.
3. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов – шоссейников. / С.В. Ермаков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие. - М.: ФОН, 2001. - 124 с.
5. Захаров А.А. велосипедиста: Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001. - 63 с.
8. Захаров, А.А. Техническая подготовка велосипедиста: Физкультура, образование, наука. /А.А. Захаров. – М.: 2003. – 218 с.
9. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. /Ю.Г. Крылатых. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 321 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 337 с.

Для учащихся:

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физическая культура и спорт, 1990. – 143 с.
2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт.-К.: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.

Для родителей:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов.
6. <http://fvsvr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России.
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по велоспорту.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» (ознакомительный уровень)

год обучения: 1

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
				Рассказ, беседа	2	История развития велосипедного спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Правила соревнований	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному	Спортивный зал	Тест-опрос

						спорту		
				Рассказ, беседа	3	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	8	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Езда на велосипеде	Стадион	Тестирование

				работа				
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Индивидуальная гонка на время	Стадион	Тестирование
Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»								
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника посадки и педалирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника регулирования скорости передвижения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника стартового разгона и ускорения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника равномерного движения по дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный	3	Техника торможения и	Стадион	Педагогическая оценка техники

				й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля		остановки		исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	3	Техника маневриро вания	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	4	Техника прямолине йного движения	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	3	Техника преодолен ия подъемов и спусков	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	3	Техника взаимодей ствия с партнерам и и соперника ми	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	4	Техника бесконтакт ного (аэродина	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения

				практический, методы контроля и самоконтроля		мического) взаимодействия		элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	12	Тактика в индивидуальной гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 5. «Спортивные и подвижные игры»								
					20	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					10	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					2	Зачетное занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование
					4	Итоговое занятие	Стадион	Соревнование

Календарный учебный график

год обучения: 2

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
				Рассказ, беседа	2	История развития велосипедного спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической	Спортивный зал	Тест-опрос

						культуры и спорта в современном обществе		
				Рассказ, беседа	3	Правила соревнований	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа,	3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ,	6	Общие развивающие	Спортивный зал, стадион	Тестирование

				практическая работа		упражнения		
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	8	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Педалирование на велостанке	Стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Езда на велосипеде	Стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Индивидуальная гонка на время	Стадион	Тестирование
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и	3	Техника посадки и педалирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				самоконтроля				
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника регулирования скорости передвижения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника стартового разгона и ускорения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника равномерного движения по дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника торможения и остановки	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника маневрирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				роля				
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника прямолинейного движения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника преодоления подъемов и спусков	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	8	Тактика в индивидуальной гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Тактика в групповой гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 5. Спортивные и подвижные игры								
					20	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					10	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					2	Зачетное занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование
					4	Итоговое занятие	Стадион	Соревнование

Вопросы промежуточной аттестации по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта» для 1 года обучения

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение велосипедного спорта.
3. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр.
4. Достижения. Правила соревнований.
5. Виды спортивных соревнований.
6. Требования к спортивной форме, инвентарю.
7. Пищевые отравления и их профилактика
8. Виды закаливания.
9. Режим дня спортсмена.
10. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
11. Медицинский контроль и самоконтроль.
12. Требования техники безопасности на занятиях.
13. Экипировка велосипедиста.

**Вопросы промежуточной аттестации
по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта»
для 2 года обучения**

1. Развитие велосипедного спорта в Тамбовской области.
2. Принципы системы физического воспитания в РФ.
3. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований.
4. Формы организации спортивной тренировки.
5. Основные средства спортивной тренировки.
6. Основные системы энергообеспечения человека.
7. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
8. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.
9. Требования техники безопасности на занятиях, соревнованиях.
10. Велостанки и их виды. Значение велостанков в тренировочной деятельности.

**Комплексы упражнений промежуточной аттестации
Нормативы общей физической подготовки
1 года обучения**

Таблица 1

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	7,1>	7,0-5,5	5,4<	7,3>	7,2-5,7	5,6<
Челночный бег 3x10	10,4>	10,3-9,2	9,1<	11,2>	11,1-9,8	9,7<
Бег 800 м	Без учета времени					
Подтягивание	1<	2-3	4>	3<	4-13	14>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4<	5-11	12>	2<	3-8	9>
Прыжок в длину с места	110<	111-164	165>	100<	99-154	155>

**Нормативы общей специальной физической подготовки
1 года обучения**

Таблица 2

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Количество оборотов на велостанке за 10сек	15<	16-20	21>	10<	11-15	16>
Количество оборотов на велостанке за 1 мин	90<	91-100	101>	80<	81-90	91>

**Нормативы общей физической подготовки
2 года обучения**

Таблица 3

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	6,6>	6,5-5,1	5,0<	6,6>	6,5-5,3	5,2<
Челночный бег 3x10	9,9>	9,8-8,7	8,6<	10,4>	10,3-9,2	9,1<
Бег 1000 м	Без учета времени					
Подтягивание	1<	2-4	5>	3<	4-15	16>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6<	7-15	16>	2<	3-10	11>
Прыжок в длину с места	130<	131-184	185>	120<	121-169	170>

**Нормативы специальной физической подготовки
2 года обучения**

Таблица 4

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Количество оборотов на велостанке за 10сек	15<	16-20	21>	10<	11-15	16>
Количество оборотов на велостанке за 1 мин	90<	91-100	101>	80<	81-90	91>

Высокий – 5 баллов; средний – 4 балла; низкий – 3 балла.

Средний результат: высокий – 5 баллов; средний – 4,9-3,1 балла; низкий – 3 балла.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Введение	2	2											
Теоретические основы физической культуры и спорта	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ОФП	38	4	4	5	5	4	4	5	4	3			
СФП	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
Технико-тактическая подготовка	46	5	6	5	6	4	5	6	6	3			
Спортивные и подвижные игры	30	4	5	4	3	3	2	4	4	1			
Зачет	2									2			
Итоговое занятие	4									4			
Всего часов:	152	18	18	18	18	14	14	18	18	16			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 года обучения

Разделы подготовки	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка													
История развития велосипедного спорта	2	1					1						
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		1						1				
Правила соревнований	3			1			1			1			
Гигиенические знания, умения, навыки	2				1			1					
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3			1		1			1				
Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	3	1				1		1					
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	3		1		1					1			
Итого часов	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Практика													
Общая физическая подготовка	38	4	4	5	5	4	4	5	4	3			
Беговые упражнения	6	1	1	1		1		1		1			
Общие развивающие упражнения	6	1		1	1	1		1	1				
Строевые упражнения	4	1			1		1			1			
Прыжковые упражнения	7		1	1	1	1	1	1	1				
Стретчинг	7		1	1	1		1	1	1	1			

Упражнения силового и скоростно-силового характера	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Специальная физическая подготовка	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
Езда на велосипеде	6	1	1	1	1			1	1				
Индивидуальная гонка на время	6			1	1	1	1		1	1			
Техническая и тактическая подготовка	46	5	6	5	6	4	5	6	6	3			
Техника посадки и педалирования	4	1	1	1	1								
Техника регулирования скорости передвижения	3	1	1			1							
Техника стартового разгона и ускорения	3						1	1	1				
Техника равномерного движения по дистанции	4	1		1			1		1				
Техника торможения и остановки	3		1		1			1					
Техника маневрирования	3			1		1				1			
Техника прямолинейного движения	4	1			1			1	1				
Техника преодоления подъемов и спусков	3		1		1		1						
Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	3					1		1	1				
Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	4			1	1			1		1			
Тактика в индивидуальной гонке	12	1	2	1	1	1	2	1	2	1			
Спортивные и подвижные игры	30	4	5	4	3	3	2	4	4	1			
Спортивные игры	20	3	4	3	2	2	1	3	2				
Подвижные игры	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1			
Зачет	2									2			
Итоговое занятие	4									4			
ВСЕГО ЧАСОВ	152	18	18	18	18	14	14	18	18	16			

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Введение	2	2											
Теоретические основы физической культуры и спорта	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ОФП	38	4	4	5	5	4	4	5	4	3			
СФП	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
Технико-тактическая подготовка	46	5	6	5	6	4	5	6	6	3			
Спортивные и подвижные игры	30	4	5	4	3	3	2	4	4	1			
Зачет	2									2			
Итоговое занятие	4									4			
Всего часов:	152	18	18	18	18	14	14	18	18	16			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 года обучения

Разделы подготовки	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка													
История развития велосипедного спорта	2	1				1							
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		1						1				
Правила соревнований	3			1			1			1			
Основы спортивной подготовки	2					1				1			
Гигиенические знания, умения, навыки	2				1			1					
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2			1					1				
Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	3	1					1	1					
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2		1		1								
Итого часов	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Практика													
Общая физическая подготовка	38	4	4	5	5	4	4	5	4	3			
Беговые упражнения	6	1	1	1		1		1		1			
Общие развивающие упражнения	6	1		1	1	1		1	1				
Строевые упражнения	4	1			1		1			1			
Прыжковые упражнения	7		1	1	1	1	1	1	1				
Стретчинг	7		1	1	1		1	1	1	1			
Упражнения силового и скоростно-силового характера	8	1	1	1	1	1	1	1	1				

Специальная физическая подготовка	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
Педалирование на велостанке	4			1	1	1			1				
Езда на велосипеде	4	1	1		1				1				
Индивидуальная гонка на время	4			1			1	1		1			
Техническая и тактическая подготовка	46	5	6	5	6	4	5	6	6	3			
Техника посадки и педалирования	3	1	1	1									
Техника регулирования скорости передвижения	3	1	1			1							
Техника стартового разгона и ускорения	3						1	1	1				
Техника равномерного движения по дистанции	4	1		1			1		1				
Техника торможения и остановки	3		1		1			1					
Техника маневрирования	3			1		1				1			
Техника прямолинейного движения	4	1			1			1	1				
Техника преодоления подъемов и спусков	3		1		1		1						
Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	4				1	1		1	1				
Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	4			1	1			1		1			
Тактика в индивидуальной гонке	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Тактика в групповой гонке	4		1				1		1	1			
Спортивные и подвижные игры	30	4	5	4	3	3	2	4	4	1			
Спортивные игры	20	3	4	3	2	2	1	3	2				
Подвижные игры	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1			
Зачет	2									2			
Итоговое занятие	4									4			
ВСЕГО ЧАСОВ	152	18	18	18	18	14	14	18	18	16			

