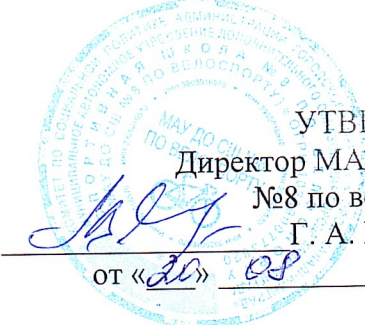


**КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8 ПО ВЕЛОСПОРТУ  
(МАУ ДО СШ №8 по велоспорту)**

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ  
№8 по велоспорту  
Г. А. Михайлов  
от «20» 08 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«велосипедный спорт»  
Для обучающихся 7-17 лет**

Рекомендовано к реализации  
Решением педагогического совета  
МАУ ДО СШ №8 по велоспорту  
Протокол № 4 от «10» 08 2025 г.

г. Калининград  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы	4
2.1. Принципы и методы организации образовательного процесса	6
2.2. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	6
2.3. Особенности набора обучающихся	7
III. Учебный план	8
3.1. Особенности осуществления спортивной подготовки	8
3.2. Длительность этапов подготовки	8
3.3. Разделы подготовки	9
IV. Планирование и учет учебно-тренировочной работы	30
V. Требования к результатам реализации программы	32
VI. Предупреждение травматизма	34
Используемая литература	36

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах по дополнительной общеразвивающей программе «Велосипедный спорт».

Для развития велосипедного спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения дисциплин, расширения географии участников международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития велосипедного спорта, предъявляют повышенные требования к технической сложности трасс и абсолютной подготовленности спортсменов. Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке велосипедистов. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала велосипедистов, а также тактическое чутье, основанное на техничности и выносливости (уже в детском возрасте).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Программа по велосипедному спорту составлена в соответствии с Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» и приказом от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 от 04.12.2007.

Данная образовательная программа рассчитана для детей в возрасте 7-17 лет.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения.

## **II. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

Цель программы – обучение детей велосипедному спорту в доступной для них форме. Развитие личности обучающихся посредством обучения технике езды на велосипеде и популяризации велосипедного спорта.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

### **Оздоровительные задачи:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

### **Образовательные задачи:**

- обучение начальной езде на велосипеде;
- обучение технике педалирования;
- обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов;
- обучение тактической езде на велосипеде;
- формирование знаний о видах велосипедного спорта;
- формирование знаний по правилам дорожного движения и технике безопасности при езде на велосипеде.
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, равновесие и т.д.;
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

### **Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств гонщика-велосипедиста. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе. Спортивно – оздоровительный этап совпадает с пубертатным (лат. *pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На спортивно – оздоровительном этапе уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки. Одной из центральных задач спортивно – оздоровительного этапа подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде

велосипедного спорта. Структура годового цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода. Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул.

### **2.1. Принципы и методы организации образовательного процесса**

При организации образовательного процесса используются следующие основные принципы:

- 1. Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания.
- 2. Спортивные:** направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.
- 3. Методические:** опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов; соразмерности – оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В работе применяются следующие методы обучения:

- 1. Наглядный** – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;
- 2. Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений;
- 3. Словесный** – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- 4. Практический** - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

### **2.2. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста**

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо — вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

#### **Физические особенности**

- Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.
- Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.

- Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

#### **Интеллектуальные особенности**

- Ребенок живет, в основном, настоящим. У него ограниченное понимание времени, пространства и чисел.
- Наши слова ребенок может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий.
- Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
- Ребенок хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли.
- Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

#### **Эмоциональные особенности**

- Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.
- Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
- Ребенок нуждается в любви и опеке.
- Старается помочь маме по дому и учителям.

#### **Социальные особенности**

- Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.
- Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками.
- Ребенок гордится своей семьей, желает быть с семьей.

### **2.3. Особенности набора обучающихся**

В данном виде спорта необходимо учитывать, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки велосипедистов. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
2. Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.
3. Оценка специфических способностей – выносливости, техничности.
4. Умение ездить на двухколесном велосипеде без посторонней помощи.

**Оценку состояния здоровья** дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

**Физические и технические перспективы** велосипедистов на этапе начального отбора тренер определяет путем простого визуального наблюдения.

### III. Учебный план

#### 3.1. Особенности осуществления спортивной подготовки

Тренировочный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки при езде на велосипеде.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная тактическая подготовка.

#### 3.2. Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на спортивно – оздоровительный этап

таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
	I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)			
На протяжении всего обучения	7-17	10-30	6	-

С учетом специфики вида спорта велосипедный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта велосипедный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велосипедный спорт.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система

спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта велосипедный спорт.

### Годовой план Для спортивно – оздоровительной группы

№	Тематический план	Всего часов	Месяцы годового цикла											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теория и методика физической культуры	38	6	7	5	2	2	6		2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	75	6	6	5	7	6	6	7	7	6	7	6	6
3.	Избранный вид спорта	67	5	5	6	6	4	5	6	6	6	6	6	6
4.	Итоговая и промежуточная аттестация	6	2			2							2	
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	78	6	6	6	7	6	7	7	7	6	7	7	6
	Всего часов	264	25	24	22	24	18	24	20	22	20	22	23	20

### 3.3. Разделы подготовки

#### *Общая физическая подготовка*

- 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.

### *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 выступлениям 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*

-это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы велосипедистам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность.

**Задачами** технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике различных элементов, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных велосипедному спорту.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода

энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения; - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей; - использование предметных и других ориентиров; - звуко- и светолидирование; - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия. Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

**1. Физическая готовность.** Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, то следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

**2. Двигательная готовность.** Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях

шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

**3. Психическая готовность.** Ее основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований. Этапы обучения технике двигательного действия. 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. Задачи. 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. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те

элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия» (П.Я. Гальперин 1965; Н.Ф. Талызина, 1975; М.М. Боген, 1985). Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки. Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз. Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу» (Г. М. Мартынов, 2000). Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения. Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмические характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования. Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму: а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др. При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде

подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения). Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно. Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия. Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления. Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция. При освоении

новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

**Устранение ошибок.** Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением заблокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения. Детализированное (углубленное) разучивание техники

**Задачи.** Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть: - детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; - достижение слитности фаз и частей техники; - обучение основным вариантам техники; - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; - достижение автоматизма действий.

**Особенности методики.** Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат

которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом 43 занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии. При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п. Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой). Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста. В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями. На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных

заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий). Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат. Совершенствование техники Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

#### *Особенности методики*

Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия. В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника. Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.). Важным условием закрепления

сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений. На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений. Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований. В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника. В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи. Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

### ***Тактическая подготовка***

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

#### ***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. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по

другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической). Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

### ***Теоретическая подготовка***

включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния велосипедного спорта, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние велосипедного спорта: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских велосипедистов; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесии); основные термины.

Правила дорожного движения велосипедиста. Строение велосипеда.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене велосипедиста.

### ***Воспитательная работа***

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях велосипедным спортом, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся велосипедным спортом, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и

самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Также задача воспитательных действий направлена на то, чтобы привить **принципы здорового образа жизни:**

- Правильное питание как основа для физической активности.
- Регулярные физические нагрузки и их значение для всех систем организма.
- Важность полноценного сна для восстановления и роста.
- Гигиена и профилактика заболеваний.

**Преимущества трезвого образа жизни:**

- **Польза для физического здоровья:** улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости, укрепление иммунитета.
- **Польза для психического здоровья:** улучшение концентрации внимания, повышение стрессоустойчивости, более стабильное эмоциональное состояние.
- **Социальные преимущества:** построение более здоровых отношений, достижение лучших результатов в спорте и учебе.

**Практические занятия:**

- Проведение уроков и тренировок, направленных на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
- Обсуждение на примерах, как вредные привычки мешают достигать спортивных целей.
- Привлечение детей к участию в спортивных мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.
- Использование образовательных материалов, наглядных пособий и интерактивных форм работы.

Цель такого подхода:

- **Формирование устойчивых привычек:** чтобы здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью жизни ребенка и подростка.
- **Профилактика вредных привычек:**

создание у детей осознанного неприятия алкоголя и других форм зависимости.

- **Развитие мотивации:**

стимулирование детей к активному занятию спортом и выбору здорового пути. Таким образом, интеграция информации о принципах ЗОЖ и преимуществах трезвости в программы спортивной направленности способствует более комплексному и эффективному воспитанию подрастающего поколения, прививая им ответственное отношение к своему здоровью.

### **Медико-биологический контроль**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям велосипедным спортом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся велосипедным спортом. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

### ***Другие виды спорта и подвижные игры***

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Велосипедный спорт успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в

холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**Недельный график распределения учебных часов  
для СОГ**

№	Темагический план	Всего часов	Количество недель в году																							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Теория и методика физической культуры	<b>38</b>	2	2	1	1	2	2	1	2	1	-	2	2	2	1	-	-	-	1	1	1	2	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	<b>75</b>	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
3.	Избранный вид спорта	<b>67</b>	1	2	2	-	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
4.	Итоговая и промежуточная аттестация	<b>6</b>	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>78</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
	<b>Всего часов</b>	<b>264</b>	6	8	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	7	7	4	7	7	7	6	6	5	7

Количество недель в году

недели	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Теория и методика физической культуры	-	-	-	-	-	-	-	2		1	1	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2
Избранный вид спорта	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1
Итоговая и промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
Всего часов	6	5	4	5	6	6	4	6	3	5	7	5	6	5	5	6	5	6	6	6

недели	45	46	47	48	49	50	51	52
Теория и методика физической культуры	1			1	-	1	-	1
Общая физическая подготовка	2	1		2	2		1	2
Избранный вид спорта			1				2	-
Итоговая и промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды спорта и подвижные игры		1	1			1		
Всего часов	3	2	2	3	2	2	3	3

### *Программный материал для практических занятий*

Основные задачи: всестороннее развитие личности, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на велосипеде, укрепление здоровья и закаливание организма. Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь-ноябрь), зимней (декабрь-март), весенней (апрель-май) и летней(июнь-сентябрь) подготовки. На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде. Тренировки проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая. Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям в школе. Технике езды на велосипеде начинающие велосипедисты обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить подростков самостоятельно подсчитывать пульс. Спортсмены после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительной тренировки велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Эта способность спортсменов, в значительной степени облегчит контроль за выполнением нагрузок. Следует научить детей ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортодоксальной пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме подростка вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки

Вторник (стадион, лес, парк). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120-130 уд/нед) по небольшому кругу – 13-15 мин.; общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении – 15-20 мин.; 89 подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке – 12-15 мин.; прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх – 10-15 мин.; медленный бег – 8-10 мин.; упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10-12 мин. Время занятия – 1 час-1 час 15 мин.

Четверг (стадион, специальная площадка). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15-20 мин.; ОРУ на месте и в движении – 15-20 мин.; обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало

движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между спортсменами) – 30-45 мин.; ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10-12 мин. Время занятия – 1 час 15 мин.-1 час 30 мин.

Суббота (стадион, специальная площадка). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15-20 мин.; ОРУ на месте и в движении – 15-20 мин.; обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между спортсменами) – 30-45 мин.; ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10-12 мин. Время занятия – 1 час 15 мин.-1 час 30 мин.

Вторник (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки); между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.; дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин. Время занятия – 1 час 40 мин.-2 часа.

Четверг (зал, парк, лес). Ходьба и бег (пульс 130-150) – 10-12 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150) – 2x15 мин., сделать 2 ускорения по 15-20 сек.; между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130-150) – 40-60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3- 5 мин. Время занятия – 2,5-3 часа.

Суббота (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки); между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.; дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин. Время занятия – 1 час 40 мин.-2 часа.

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю по 2-3 часа, в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки). Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Вторник. Ходьба и бег (пульс 130-140 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; езда по шоссе (пульс 130-150 уд/мин) индивидуально и в парах на

небольших передачах с равномерной скоростью – 1-1,5 часа; на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений – 8-10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин. Время занятия – 2,5-3 часа.

Четверг (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки); между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.; дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин. Время занятия – 1 час 40 мин.-2 часа.

Суббота (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120-150 уд/мин) – 30 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг в парах – 10-12 мин.; прыжки и многоскоки – 10 мин.; упражнения на гимнастической стенке – 5-8 мин.; подвижные игры – 15 мин.; спортивные игры – 2x15 мин.; упражнения на расслабление, растягивание и дыхание – 3-5 мин. Время занятия – 2-2,5 час. Воскресенье (шоссе). Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10 мин.; ОРУ – 10-12 мин.; езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200-300 м (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда индивидуально с интервалом в 15-20 м (пульс 150-160 уд/мин) – 8-10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5-8 мин.; езда в парах (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда индивидуально (пульс 150-160 уд/мин) – 5-8 км; возвращение на базу (езда в парах) – 5-7 км; упражнение на расслабление и дыхание – 3-5 мин. Время занятия – 2,5-3 часа. В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально. Летний этап подготовки включает следующие основные задачи: развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе в летних спортивных лагерях. Тренировка на этом этапе проводится 3-4 раз в неделю по 2-3 часа. Примерный микроцикл летнего этапа тренировки Вторник (шоссе). Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15-20 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в команде по 2 человека со сменой лидера через 150-200 м (пульс 130-150 уд/мин) – 5 км; езда в команде по 3-4 человека со сменой через 200-250 м (пульс 130-160 уд/мин) – 2x5 км; между выполнением работы в команде отдых в движении – 2-3 км; езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) – 3-5 км; езда в группе – 10 км; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин. Время занятия – 2,5-3 часа. Среда (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 20-25 мин.; ОРУ – 10-12 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20-25 мин.; спортивные игры – 2x20 мин.; бег и ходьба (пульс 130-150 уд/мин) – 10-15 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Время занятия – 1 час 40 мин.-2 часа. Четверг (шоссе). Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; совершенствование техники прохождения поворотов индивидуально – 2-3 раза, в парах – 2-3 раза, тройках и четверках – 5-6 раз; совершенствование техники езды в команде по 4 человека (пульс 130- 150 уд/мин) – 2 серии по 10-15 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160- 170 уд/мин) – 4-5 км; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 8-10 км; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин. Время занятия – 2,5-3 часа.

Суббота (лес, парк). Ходьба и бег с переменной интенсивностью (пульс 120-150 уд/мин) – 30 мин.; ОРУ – 10-12 мин.; силовые упражнения в парах с набивными мячами, прыжковые и специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 30-40 мин.; спортивные игры – 2x10 – 15 мин.; 94 совершенствование техники езды на велосипеде в кроссе, разучивание всех способов преодоления подъемов (пульс 130-150 уд/мин) – 30-40 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин. Время занятия – 2-2,5 часа.

#### IV. Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки велосипедистов. Планирование — это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	На протяжении всего обучения
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	264

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	64
Специальная физическая подготовка (%)	20
Техническая подготовка (%)	8
Тактическая подготовка (%)	2

Тактическая подготовка (%)	2
Теоретическая подготовка (%)	2
Контрольные испытания (%)	2

### Характеристика тренировочного процесса

Этап спортивно-оздоровительной подготовки охватывает младший школьный возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки в велосипедном спорте - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи групп СОГ:

Набор детей для занятий велосипедным спортом не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, с хорошей координацией движения, чувством равновесия.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных велосипедистов - координации движений, силы, быстроты, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Обучение основам выполнения технических элементов велосипедного спорта—спуск, подъем, поворот, стартовое и финишное ускорение.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по велосипедному спорту.

Основными средствами являются:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для велосипедистов имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт-маунтинбайк, лыжные гонки, конькобежный спорт, легкая атлетика, плавание. Особая роль отводится в подготовке на кроссовых велосипедах, на них начинают обучение совсем юные спортсмены. Более опытные обучающиеся поднимают свою силовую подготовку на велосипедах маунтинбайк. В подготовке велосипедистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа и должны различаться по содержанию.

### Распределение программного материала по группам СОГ

Таблица 4

Разделы подготовки		СОГ
Теория	Техническое обслуживание велосипедов	+
	Правила дорожного движения велосипедиста	+
	Велосипедный спорт как компонент физической культуры	+
	Гигиенические основы велосипедного спорта	+
	Первая помощь при ушибах, растяжении связок	+
	Влияние занятий велосипедным спортом на физические и функциональные возможности организма	+
	Основы безопасности занятий велоспортом	+
	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	+
Практическая часть	<b>О Ф П</b>	
	Развитие скоростных способностей (простой, сложной, рефлекторной быстроты)	+
	Развитие гибкости (стрейчинг, динамические упражнения)	+
	Развитие скоростно – силовой выносливости	+
	Развитие силовой выносливости (максимальная, взрывная)	+
	<b>С Ф П</b>	
	Развитие двигательно – координационных способностей	+
	Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи	+
	Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.	+
	Воспитание способности сохранять равновесие в статических и динамических позах	+
	Метод вариативного упражнения	+
	Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости	+
	<b>Техническая подготовка</b>	+
	Техника посадки и педалирования	+
	Техника регулирования скорости передвижения	+
	Техника стартового разгона и ускорения	+
	Техника равномерного движения по дистанции	+
	Техника торможения и остановки	+
	Техника маневрирования	+
	Техника прямолинейного движения	+
	Техника преодоления подъемов и спусков	+
	<b>Тактическая подготовка</b>	+
	Тактика финиширования	+
	Тактика старта	+
	<b>Контрольные испытания ОФП</b>	+

### V. Требования к результатам реализации программы

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера - преподавателя.

В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической

подготовке. При успешном выполнении нормативов, обучающийся может быть досрочно выпущен и зачислен для обучения по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся велоспортом-шоссе, являются:

- общая посещаемость тренировок;
  - уровень и динамика спортивных результатов;
  - участие в соревнованиях проводимых МАУ ДО СШ № 8 по велоспорту:
    - по общей физической подготовке (2 раза в год: январь, декабрь);
    - по маунтинбайку (не менее двух раз в год);
    - по шоссе (не менее одного раза в год).
  - воспитательно-патриотический смотр-конкурс «Итоги спортивного года» (декабрь);
  - нормативные требования спортивной квалификации;
  - теоретические знания вид, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:
    - стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
    - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
    - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- Требования к результатам реализации Программы: - на этапе начальной подготовки: освоение приемов владения спортивным велосипедом, основ правильной техники и правил безопасной езды; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития велоспорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене велосипедиста, основ биомеханики технических действий велосипедиста-гонщика. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного

отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта велосипедный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велосипедный спорт.

**Нормативы общей физической подготовленности.** Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Нормативы для спортивно – оздоровительного этапа:– техника посадки (сидя, стоя)

- техника педалирования (сидя, стоя)
- техника торможения и остановки
- техника выполнения старта и стартового разгона (с помощью ассистента и без помощи)
- техника равномерного движения по дистанции
- техника прохождения поворотов (разворотов)
- техника преодоления подъема и спуска
- техника преодоления препятствий.

Если обучающийся физически развит и способен сдать нормативы для учебно – тренировочного этапа, то при условии нахождения в СОГ не менее года, успешных выступлений на соревнованиях, выполнение соответствующих разрядных требований и соответствии возраста он может быть переведен в группу начальной подготовки, а также в тренировочную группу.

## **VI. Предупреждение травматизма**

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. Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на

преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. 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. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение. В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами. Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе. Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм.

## Используемая литература

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977. 2
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт, 1990.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
13. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994. 150
14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и приказом от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
19. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссеинок: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры., Смоленск: СГИФК, 1996.