

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Каневская спортивная школа» муниципального
образования Каневской район
(МБУ ДО «Каневская СШ»)**

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического совета
МБУ ДО «Каневская СШ»
протокол № 5 от 21.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Каневская СШ»
_____ П.П. Тышенко
Приказ № 50 от 03.06.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся – 7-18 лет
Состав группы- 15-25 человек
Форма обучения: очная, очно-дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по учебно-спортивной
работе МБУ ДО «Каневская СШ»

ст.Каневская
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Теоретическая подготовка	6
3.2.	Воспитательная работа.....	6
3.3.	Физическая подготовка.....	7
3.4.	Техническая подготовка.....	8
3.5.	Тактическая подготовка.....	10
3.6.	Психическая подготовка.....	12
3.7.	Подвижные игры	13
4.	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	14
5.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	15
6.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ	16
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	17
	Список литературных источников.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее - программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район (далее - учреждение), направлен на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- наличие лицензии на реализацию данного вида программы.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепления здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоничное формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

В процессе предварительной подготовки не следует спешить с узкой спортивной специализацией. Правильным будет предоставление начинающему велосипедисту возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах велосипедного спорта и только после этого определить вид будущей специализации. Идеальной формой организации тренировки на предварительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений на велосипеде. Перед учащимся ребенком не должна ставиться задача добиться спортивных результатов, тем более в каком-то конкретном виде велосипедного спорта.

Ретроспективный анализ подготовки многих выдающихся спортсменов в разных видах спорта свидетельствует, что занятия в течение первых двух-трех лет носили у них выраженный оздоровительный характер на основе широкого использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу. У многих выдающихся велосипедистов этап предварительной подготовки был связан с регулярными занятиями другим видом спорта.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность

этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизиологическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

Данная программа является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивной школе и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в группах спортивной подготовки спортивных школ.

Цель программы - реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития физических и личностных качеств занимающихся.

Задачи программы на спортивно - оздоровительном этапе для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- знакомство избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Для учащихся переведённых с других этапов подготовки основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы: от 7 до 18 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

Сроки реализации программы и предъявляемые требования:

- спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта, допущенных врачом, а также из учащихся спортивной школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности

продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Прием на программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на программу не проводится.

При формировании групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- наполняемость групп по виду спорта;
- основа обучения – бюджетная или договорная;
- направления физической подготовки.

За сформированными группами закрепляется тренерский состав.

Учащиеся, успешно закончившие обучение по данной программе и показавшие способности в области физической культуры и спорта, на основании результатов сдачи контрольных нормативов могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это документ, определяющий объемы развития двигательной активности у детей, формирования здорового образа жизни.

В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

В соответствии с учебным планом составляется график (расписание) тренировочных занятий в течение недели.

В спортивно-оздоровительных группах учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Годовой план составляет 46 недель, 276 часов подготовки в год.

Таблица № 1

Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды спорта	Велосипедный спорт
		Возраст зачисления на обучение
	Продолжительность этапа СО	Один год
1	Разделы подготовки	

1.1.	Теоретические сведения	10
1.2.	ОФП	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	80
1.4.	Техническая подготовка	40
2	Общее количество часов в год	276
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4	Медицинское обследование	справка
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года
6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки.

3.1. Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 15-20 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Темы

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском крае, Каневском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта

3.2. Воспитательная работа

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,

- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитывающие факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

3.3 Физическая подготовка

Методика физической подготовки велосипедиста.

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждый вид велосипедного спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности спортсмена.

Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста.

В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста. Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного гонщика. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки.

Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

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

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

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. 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 (балансировать в статических и динамических позах).

3.4. Техническая подготовка

Методика технической подготовки велосипедиста

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, 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 учебно-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.

Программный материал

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

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.

Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, проезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе».

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства). Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

3.5. Тактическая подготовка

Методика тактической подготовки велосипедиста

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

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. 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.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики. На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности. На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает

необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п. Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал

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

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

3.6. Психическая подготовка

Методика психической подготовки велосипедиста

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния психической готовности гонщика к эффективной деятельности в избранном виде велосипедного спорта. Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;
- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

3.7. Подвижные игры

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с малоподвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировки (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

Подвижные игры, рекомендуемые для применения тренерам-преподавателям

1. Быстро по местам
2. Эстафетный бег
3. Вызов номеров
4. Комбинированная эстафета
5. Соревнования с элементами спринтерского бега
6. Соревнования с элементами прыжков в высоту
7. Соревнования с элементами прыжков в длину
8. Цепочка
9. Черные и белые
10. Третий лишний
11. Парные упражнения
12. Голова и хвост
13. Встречные старты
14. Старт с преследованием соперника
15. Собери флажки
16. Круговая эстафета
17. Вокруг встречной колонны
18. Убегай-догоняй
19. Эстафета по беговой дорожке

20. Эстафетный бег с преодолением препятствий
21. В горку и с горки
22. Челнок
23. В дальнюю зону
24. Прыжковая эстафета
25. У кого дальше отскочит мяч
26. Толкачи
27. Кто дальше
28. Точно в цель
29. Толкание набивного мяча
30. Групповые прыжки

4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) учащиеся могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации и контрольные испытания определяются спортивной школой самостоятельно, проводятся в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора школы.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов. Минимальный балл- 12.

Контрольные нормативы по физической подготовке по велосипедному спорту

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)							
			9	10	11	12	13	14	15	16 и выше
1	Бег на 30м (сек)	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
		4	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		3	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Прыжки в длину с места (см)	5	165	170	175	180	185	190	195	200
		4	160	165	170	175	180	185	190	195
		3	155	160	165	170	175	180	185	190
3	Приседания за 15 сек.	5	11	12	12	13	14	14	15	16
		4	10	11	11	12	13	13	14	15
		3	9	10	10	11	12	12	13	14
4	Челночный бег 3x10м	5	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
		4	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
		3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)							
			9	10	11	12	13	14	15	16 и выше
1	Бег на 30м (сек)	5	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
		4	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
		3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
	Прыжки в длину с	5	150	155	160	165	170	175	180	185

2	места (см)	4	145	150	155	160	165	170	175	180
		3	140	145	150	155	160	165	170	175
3	Приседания за 15 сек.	5	10	11	11	12	13	14	15	16
		4	9	10	10	11	12	13	14	15
		3	8	9	9	10	11	12	13	14
4	Челночный бег 3x10м	5	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		4	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
		3	10,6	10,0	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительного этапа

В результате освоения данной программы обучающийся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики избранного вида спорта;

- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ

6.1. При езде на велосипеде возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- Травмы и ушибы при несоблюдении правил езды на велосипеде.
- Травмы и ушибы при падении с велосипеда.
- Создание аварийной ситуации в связи с не знанием правил дорожного движения.
- К недостаткам велосипеда следует отнести неустойчивость его на дороге незащищенность велосипедиста от неблагоприятных погодных условий — холода, ветра, атмосферных осадков и т. д.

Велосипедисты должны двигаться только по крайней правой полосе.

6.2. Требования безопасности перед началом тренировки

6.2.1. Всегда надевать шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

6.2.2. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

6.2.3. Не следует выезжать на велосипеде после приема медикаментов, если медикаменты принимались, сообщить тренеру.

6.2.4. Рекомендуется периодически перед тренировками контролировать техническое состояние основных узлов велосипеда вместе с тренером.

6.3. Требования безопасности во время поездки

6.3.1. Так как велосипедист является участником движения, управляющим транспортным средством, должен выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; двигаться только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т. д.

6.3.2. Правильно подавать сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, поднятая вверх левая рука означает остановку.

6.3.3. Держаться правой стороны дороги, никогда не пользоваться полосой встречного движения.

6.3.4. Всегда внимательно следить за дорогой: рытвины, решётки [водостока](#), мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм.

Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолеть препятствие или такой участок дороги, спешившись.

6.3.5. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты.

Необходимо также научиться останавливать велосипед в любой момент.

6.3.6. Всегда соблюдать необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносить необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.

6.3.7. Не следует ездить, не придерживая руль руками и отвлекаться.

6.3.8. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

6.4.1. При плохом самочувствии сойти с велосипеда, сообщить тренеру.

6.4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру для оказания первой помощи, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6.4.3. В дождливую (влажную) погоду нужно помнить, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.

6.5. Требования безопасности по окончании тренировки

6.5.1. Перед торможением нужно поднять вверх вытянутую руку и съехать на обочину вправо.

6.5.2. Не препятствовать движению другого транспортного средства.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.

Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.

Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.

Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.

Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.

Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.

Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

