

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

**УТВЕРЖДЕНА**

На заседании педагогического совета  
МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»  
протокол №3 от 31.08.2021

Директор В.А.Мамыкин  
Пр.№ 125 от 31.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель: Рыбаков И.В.

г.Пугачев

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» разработана в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню подготовки.**

**Актуальность, педагогическая целесообразность.** В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, велоспорт содействует всестороннему развитию личности, сохранению и улучшению здоровья.

Данная программа важна тем, что позволяет увлечь детей и привить любовь к занятиям велосипедным спортом. Велосипедный спорт способствует развитию мышечной деятельности, сохранению и улучшению здоровья. Велосипедный спорт - это способность максимально использовать свою мощь в гонке и уметь быстро восстанавливаться, это стиль ведения гонок (атака) и финиширование в гордом одиночестве. Велосипедный спорт - это великолепная посадка, идеальная техника педалирования, неожиданные тактические ходы и полная уверенность в своих силах.

**Цель программы:** развитие личности учащихся посредством обучения технике езды на велосипеде и популяризация велосипедного спорта.

Программа предусматривает решение следующих задач:

*Обучающие:*

1. обучение начальной езде на велосипеде;
2. формирование знаний по правилам дорожного движения и техники безопасности и езды на велосипеде.

*Развивающие:*

1. развитие основных физических качеств;
2. развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие и т.д.

*Воспитательные:*

1. формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
2. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
3. формирование основ знаний о личной гигиене и оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Отличительные особенности.** Данная программа отличается наличием методики обучения различных видов гонок на шоссе и на местности, а именно:

- групповая гонка,
- индивидуальная гонка на время,
- велокросс - гонка по пересеченной местности, по проселочным дорогам и бездорожью.

**Возраст детей.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт» предназначена для обучения школьников в возрасте 6-18 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей одного возраста с частично переменным составом. При поступлении предъявляются требования к наличию медицинского допуска к занятиям. Минимальная наполняемость группы -10 человек.

**Сроки реализации программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» реализуется в течение учебного года включая каникулярное время. Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

**Методы организации занятий:** объяснение и рассказ педагога, беседы, просмотр видеоматериалов, практические методы (выполнение упражнений, обучение технике выполнения тех или иных приемов езды на велосипеде), велопоходы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Метапредметные результаты:** учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- корректировать свои действия;
- участвовать в совместной деятельности.

**Личностные результаты:** учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- уважительное отношение к товарищам по команде;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

**Предметные результаты:**

К концу обучения учащиеся будут:

- уметь уверенно ездить на велосипеде;
- знать технику педалирования: равномерное круговое педалирование, 70-80 оборотов в минуту;
- знать технику преодоления подъемов, спусков и поворотов: техничное преодоление подъемов, спусков, поворотов;
- знать виды велосипедного спорта;
- знать правила дорожного движения и техники безопасности;
- знать основы технического обслуживания велосипеда.

**Результативность** обучения по данной программе определяется на основании тестирования уровня общей физической подготовленности учащихся в форме сдачи нормативов, итогов участия в соревнованиях.

**Итоги реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт» проводятся в форме тестирования, участия в соревнованиях муниципального и регионального уровней.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой план распределения учебных часов:

№ п/	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	

п					
1.	Теоретические основы ФК и спорта	14	14		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	152		152	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	48		48	Выполнение контрольных упражнений
4.	Техническая подготовка	47		47	Выполнение контрольных упражнений
5.	Участие в соревнованиях	9		9	Разбор итогов соревнований
6.	Тестирование физической и теоретической подготовки	6	3	3	Собеседование, выполнение контрольных упражнений

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Велоспорт как компонент физической культуры	Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительной физической культуры, активного отдыха и развлечения, ЛФК, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта.
2	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачётных требований). Изучение правил соревнований и правил проведения тренировочных занятий.
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи	Личная гигиена, режим дня и питание гонщика. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания.

4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние упражнений на организм человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.
5	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений.
6	Правила соревнований, Требования к участнику соревнований по велоспорту.	Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований. Характер соревнований. Правила соревнований по велосипедному спорту.
7	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	Виды контроля. Значение врачебного контроля. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.
8	Средства и методы подготовки велосипедиста	Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Общая характеристика технических средств, естественных природных факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста.
9	Техническое обслуживание велосипедов	Классификация и устройство спортивного велосипеда.

### 3.2 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища

1. Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
2. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
3. Упражнения на снарядах и со снарядами.
4. Упражнения из других видов спорта.
5. Подвижные и спортивные игры.

### Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
2. Подвижные и спортивные игры.

### Развитие выносливости

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
3. Подвижные спортивные игры.

### Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
3. Подвижные и спортивные игры.

### Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

## **3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### Упражнения для развития силовых качеств.

1. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.
2. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.
3. Упражнения для развития быстроты.

### Упражнения для развития быстроты педалирования.

1. Имитация педалирования лежа на спине, в висе.
2. Максимальное педалирование на велостанке.
3. Педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

### Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях.

1. Педалирование на "тяжелом" велостанке.
2. Езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде.
3. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.
4. Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

### Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах.

### Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки.

1. Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое).
2. Преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.
3. Различные игры на велосипеде и эстафеты.
4. Соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

### **3.4. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной езды на велосипеде. На этом этапе обучения необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, и двигательному действию в целом;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- 1) рассказ;
- 2) показ;
- 3) опробование
- 4) корректировка действий.

Основы техники и тактики велосипедного спорта.

1. Значение технического и тактического мастерства велосипедиста для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.
2. Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловища). Посадка гонщика на шоссе, в кроссе.
3. Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника как основной способ педалирования. Разновидности педалирования в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.
4. Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе. Техника педалирования на спусках, подъемах, при ускорениях и финишировании.
5. Использование велостанка для отработки техники педалирования.
6. Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различных дистанциях (шоссе, кросс). Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе и в кроссе: старт, лидирование, повороты, езда на «колесе», техника преодоления препятствий в кроссе.
7. Значение тактической подготовленности для достижения, успеха во всех видах велосипедного спорта. Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта (шоссе, кросс). Особенности тактики в командных и групповых гонках.

### **3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебно-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 воспитательные факторы:

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

На базовом уровне основной упор в занятиях учебных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

#### **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для обучающихся на этом уровне нормативы носят контролирующий характер. Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний.

##### **Упражнения для промежуточной и итоговой аттестации**

*(норматив считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с началом года).*

- бег 30 м
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики).

Проверка знания теоретической части программы осуществляется в форме собеседования.

#### **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

##### **РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Программа подготовки юных велосипедистов сложна и насыщена. Естественно без определённых условий реализация её невыполнима. Опыт свидетельствует о том, что чаще всего из-за слабого материально-технического обеспечения многим учащимся так и не удаётся конкурировать с теми, у кого эти вопросы решены.

Материально-техническая база МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»:

1. Оборудованная тренировочная велобаза.
2. Мячи, скакалки, скамейки, турники и др. оборудование;
3. Гоночные велосипеды;
4. Велотрубки, велопокрышки, велокамеры;
5. Тренажёрные устройства и специальное оборудование (штанга, гантели, набивные мячи и др.);

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

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

1. Наличие грамотной программы обучения и воспитания занимающихся.
2. Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений учебно-тренировочной деятельности.
3. Медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль функционального состояния спортсмена.



Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия квалифицированного тренера-преподавателя.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы

- 1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 01.05.2019)
- 1.2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 1.3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- 1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- 1.5. Устав МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва».

### 2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы

- 2.1. Анисимов, В.И. Немного о колесе: Техническое пособие / В.И. Анисимов. - Л., 1990. - 44 с.
- 2.2. Ердаков, С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.
- 2.3. Захаров, А.А. Велосипедный спорт / А.А. Захаров, Н.М. Максимова // Учебно- методическое пособие для УОР «Физкультура, образование и наука». - М., 1999. - 43 с.
- 2.4. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области (Методические рекомендации для учителей физической культуры) / Составители: Лях В.И., Лапицкая Е.М., Лапицкая С.М. - Мурманск, 1993.- 38 с.
- 2.5. Любвицкий, В.П. Гоночные велосипеды / В.П. Любвицкий. - Л.: Машиностроение. Ленингр. Отд-ние, 1989. - 319 с.
- 2.6. Методические указания для студентов, самостоятельно занимающихся велосипедным спортом / П.В. Половников, Е.Г. Альбинский. - Л., 1988. - 27 с.
- 2.7. Профессиональный Велосипедный Магазин «Velosport». - М., 2009. - 108 с.
- 2.8. Секция велосипедного спорта // Программы для внеклассной работы: Сборник 15 и 16. Физическая культура и спорт. - М.: Просвещение, 2005. - С. 186-190.
- 2.9. РГОВЕЛО. - 2018, №№ 1-6.
- 2.10. Специальная физическая культур ав велотуризме. С.Ю.Махов, 2014 г.

### 3. Литература для учащихся и родителей

- 3.1. Анисимов, В.А. Немного о колесе / В.А. Анисимов. - Ленинград, 1990.
- 3.2. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов. - М.: ФиС, 1986.
- 3.3. Куприянов, А.А. Велоспорт - моя жизнь / А.А. Куприянов. - М.: ФиС, 1997.
- 3.4. Седов, А.В. Техника велосипедиста / А.В. Седов. - М.: ФиС, 1982

### 4. Интернет-ресурсы

[https://aldebaran.ru/author/fril\\_djo/kniga\\_bibliya\\_velosipedista/](https://aldebaran.ru/author/fril_djo/kniga_bibliya_velosipedista/)  
<https://velomesto.com/magazine/sport/7-udivitelnyh-faktov-o-velosipedah/>  
[https://uabike.com/tmp/armstrong\\_book\\_2.pdf](https://uabike.com/tmp/armstrong_book_2.pdf)

