

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ №17
Протокол № ____
от « ____ » _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШ №17

Ривчак Г.А.
Приказ от _____ № ____

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«велоспорт»**

Организация реализующая программу:

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №17 им. И.Л. Козыря поселка Шаумянский

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 6-18 лет

Авторы-составители:

Липчанский Ю.В. - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензент:

Стрельченко В.Ф. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической
Культуры СКПУ (филиал г.Пятигорск)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «велоспорт» (далее – программа) составлена в соответствии с приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" и приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

При разработке программы были учтены специфика вида спорта, наличие материально-технической базы МБОУ СОШ №17 (далее – Учреждение), финансового обеспечения, квалификация тренерских кадров, а также «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Целью реализации программы являются: физическое воспитание, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся посредством занятий велоспортом-шоссе; выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом (футболом); формирование у учащихся навыков для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

- обучать основам технических приемов и тактических действий, которые наиболее часто и эффективно применяются в велосипедном спорте, процессу обучения велосипедной езде в соответствии с правилами;
- прививать теоретические знания о физической культуре и спорте, личной гигиене, технике безопасности на занятиях, истории велосипедного спорта, технике и тактике, правилах соревнований;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скорости, координации движений и общей физической выносливости;
- воспитывать у учащихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность.

Актуальность программы состоит в том, что она способствуют развитию двигательных способностей учащихся: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической, теоретической подготовки учащихся;
- приобретение опыта выступления на соревнованиях по виду спорта «велоспорт»;
- формирование спортивной мотивации.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки).

Программа предназначена для учащихся в возрасте – 6-18 лет, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и велосипедным спортом, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость учебных групп- 15-30 человек.

Срок реализации программы – 1год.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения. Общее количество часов – 70.

Основными формами являются групповые практические и теоретические занятия. Теоретические занятия могут проводиться как самостоятельно, в виде специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут, так и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практического занятия или между ними).

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по письменному заявлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в Учреждении с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим занятий – 6 академических часов в неделю (1 академический час – 45 минут), но не более 1 часа в день.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по велоспорту и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию программы (с указанием максимальной учебной нагрузки, объема времени), работу обучающихся.

Учебный план программы.

№ п.п.	Предметные области и разделы программы	Общее кол-во часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (Теория)	5
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10
<i>Общее количество часов в год/в неделю</i>		70/2

Годовой план–график распределения учебных часов

№ п.п.	Предметные области и разделы программы	Общее кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (Теория)	5	1	1		1			1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15			1	6	6	1	1		
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	6	6	6			5	5	6	6
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
<i>Общее количество часов в год/в неделю</i>		70/2	8	8	8	8	7	7	8	8	8

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Велосипедный спорт в классическом виде – гонка на длинные расстояния на шоссе велосипедах. Путь гонщика не обязательно лежит по асфальтированным дорогам: это может быть и брусчатка, и гравий, и дорога с выбоинами. Единственное условие – дорога должна иметь твердое покрытие и не проходить по пересеченной местности.

Виды шоссе велоспорта:

- Командная гонка на время с отдельным стартом;
- Групповая гонка;
- Индивидуальная гонка на время с отдельным стартом;
- Критериум - групповая круговая (кольцевая) гонка по улицам города.

Гонки по пересеченной местности - соревнования, проводимые на дистанции, изобилующей искусственно созданными или естественными препятствиями (канавы, крутые подъемы и спуски, поваленные деревья и т.д.). Для данного вида спорта используются чаще всего маунтинбайки (от англ. mountain bike - "горный велосипед"), отличающиеся упроченной рамой, амортизационной задней подвеской, толстыми покрышками, прочными колесами и т.д. В данных соревнованиях различают несколько видов езды:

- Велотриал - преодоление искусственно созданных или естественных препятствий;
- Дёрт - прыжки по каскаду трамплинов, усложненные параллельным выполнением трюков различной сложности;
- Кросс-кантри - скоростная езда по пересеченной местности;
- Велокросс - езда по пересеченной местности (средняя скорость участников не превышает 20 км/ч). Спортсмены преодолевают кольцевой маршрут длиной в 2,5 - 3,5 км, изобилующий преградами различного рода (броды, грязь, рвы, холмы и т.д.);
- Байкер-кросс, параллельный слалом - одновременный спуск нескольких гонщиков, предусматривающий возможность контактной борьбы;
- Даунхилл - скоростной спуск.

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательные занятия;
- тестирование;

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), изучение технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- наглядные методы обучения (демонстрация и показ).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .

Результатом реализации Программы является на спортивно оздоровительном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы
1.	Теоретическая подготовка	5
1.1.	Тема 1. Велоспорт как вид спорта и средство физического воспитания.	1
1.2.	Тема 2. История развития избранного вида спорта в Ставропольском крае, России, мире.	1
1.3.	Тема 3. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1
1.4.	Тема 4. Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	1
1.5.	Тема 5. Гигиенические знания и навыки.	1
2	Общефизическая подготовка	15
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	5
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	10
3	Специальная физическая подготовка	40
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных упражнений.	10
3.2	Упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурная езда, игры на велосипедах; упражнения для совершенствования техники езды.	30
4	Технико-тактическая подготовка	10
	ИТОГО	70

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);
- тренажеры и устройства для занятий по специальной физической подготовке (велостанки, велоэргометры и др.);
- велосипеды - шоссейные, кроссовые;
- запасные части к велосипедам;
- спортивная форма и инвентарь (для специализированной подготовки и проведения занятий общефизической направленности);
- оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера, оборудование для тестирования спортсменов);
- медицинское оборудование и медикаменты для оказания доврачебной помощи и эвакуации пострадавших;
- оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов;

- оборудование для проведения соревнований.

Транспортные средства:

- автотранспорт;
- мототранспорт.

Транспортные средства должны иметь специальное оборудование для обеспечения сопровождения и безопасности велосипедистов при проведении тренировочных занятий и соревнований на шоссе.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения велосипедов и спортивного инвентаря;
- оборудование для транспортировки велосипедов.

Оборудование для проведения теоретических занятий:

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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.

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся:

- ✓ проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
- ✓ проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- ✓ неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- ✓ проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.

Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

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.
- Ердаков С.В. и др.** Тренировка велосипедистов-шоссейников/С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Крылатых Ю.Г., Минаков С.М.** - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
- Любовицкий В.П.** Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
- 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.
- Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.** Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
- Тимошенко В.В.** Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
- Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И.** Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
- Щукаев В. П.** Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996