

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное**  
**учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого**  
**типа»**

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
«28» августа 2020 г.  
Протокол № 1 от 28.08.2020



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Велоспорт-шоссе»**

(наименование программы)

**Физкультурно-спортивная**

(направленность программы)

**12-18 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

**6 месяцев**

Программу составил:

Чуприн Дмитрий Александрович

Педагог дополнительного образования

г. Неман  
2020 год.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В Неманском СУВУ обучаются дети и подростки от 11 до 18 лет, находящиеся в конфликте с законом, имеющие низкий образовательный и культурный уровень, дезадаптированные к жизни в социуме ввиду сложных жизненных обстоятельств, неправильного семейного воспитания и других причин.

Сложные жизненные обстоятельства, неправильное семейное воспитание, низкий образовательный и культурный уровень окружающих влияют на многих, однако далеко не все поставленные в эти условия дети и подростки становятся девиантными личностями. Девиантное поведение подростков формируется в совокупности внешних и внутренних факторов, немаловажным среди которых является предрасположенность личности к внутреннему принятию своего отклоняющегося поведения, что, в первую очередь, зависит от психологических особенностей.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Велоспорт-шоссе» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

### **Актуальность программы.**

Образовательная программа дополнительного образования «Велоспорт-шоссе» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 12 до 18 лет, желающие заниматься велосипедным спортом и оздоровительными формами физической культуры на основе использования упражнений на велосипеде и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности

Умение управлять велосипедом является жизненно важным навыком, который используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение

велоспорта давно не вызывает не у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Велосипед на сегодняшний день можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. С его помощью можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, поправить фигуру и пополнить мышечную массу.

### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная программа спортивного кружка «Велоспорт-шоссе» обеспечивает создание оптимальных условий для приобщения детей к здоровому образу жизни. В ходе реализации программы формируются и укрепляются позитивные отношения учащихся между собой, старшими, развиваются склонности, способности и интересы личностного, социального и профессионального самоопределения детей. Воспитанники учатся самостоятельно работать, у них воспитывается уважение к труду, человеку труда, чувство дружбы, товарищества и ответственности, формируются общечеловеческие нравственные ценности, дети обретают опыт социализации в обществе.

### **Практическая значимость**

Формирование здорового образа жизни, способствование социализации данного контингента детей и подростков, их дальнейшему развитию, возможности выбора профессии.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков владения велосипедом, но и способствует общему развитию подростков: коммуникативную компетентность у занимающихся.

Педагог не стремится воспитать профессиональных спортсменов, главное, чтобы каждый ребёнок стал успешным. Главным является личностный

рост каждого подростка, достижения каждого отдельно взятого ребёнка, его результаты, его достижения.

Дифференцированный подход позволяет каждому ребёнку постоянно чувствовать заботу, поддержку педагога, вселяет уверенность в себе.

### **Цель программы**

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы воспитанники освоят знания и умения в следующих направлениях: Велосипедный спорт в системе здорового образа жизни. Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение велоспорта в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях велоспортом.

## **Механизм оценивания образовательных результатов, формы подведения итогов**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются такие методы, как педагогическое наблюдение, самоконтроль, беседа. Проводятся учебно-тренировочные соревнования, творческие конкурсы и задания, результаты которых отражаются в рейтинговой таблице; анализ итогов участия в соревнованиях различного уровня.

Диагностикой также является участие воспитанников в игротренингах, где наглядно можно проследить их поведение, проанализировать и сделать выводы о полученных знаниях умениях и навыках.

По практическим навыкам проводятся зачеты.

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях и мероприятиях, проводимых в Неманском СУВУ, районных и областных мероприятиях.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч футбольный	штук	1
2	Секундомер	штук	1
3	Велосипед шоссейный	штук (на занимающегося)	1
4	Покрышки	комплект (на занимающегося)	2
5	Камеры	комплект (на занимающегося)	2
6	Грязевые щитки	комплект (на занимающегося)	1
7	Велобачек	штук (на занимающегося)	1
8	Держатель для велобачка	штук (на занимающегося)	1
9	Велошлем	штук (на занимающегося)	1
10	Веломайка	штук (на занимающегося)	2
11	Велоперчатки	штук (на занимающегося)	2
12	Велотрусы	штук (на занимающегося)	2
13	Велотуфли	пар (на занимающегося)	1

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 6 месяцев обучения детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет, проявляющих интерес к велоспорту.

6 месяцев обучения - 216 часов

в неделю – 9 часов

в месяц – 36 часов

## Формы и режим занятий

3 раза в неделю по 2 часа групповые занятия и 3 раза в неделю по 1 часу индивидуальные занятия.

При реализации программы используются групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая формы организации деятельности.

Занятия проводятся в следующих формах: учебные занятия, тренировки, беседы, конкурсы, показы, мини-соревнования, викторины, индивидуальные и коллективные гонки, игротренинги, дискуссии.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	
3	Сведения о строении и функциях организма	2	2	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	
6	Правила соревнований	3	3	
7	Места занятий и инвентарь	1	1	
8	Правила дорожного движения	2	2	
9	Устройство и техническое обслуживание велосипедов.	20	2	18
10	Общая и специальная физическая подготовка	56	2	54
11	Основы техники и тактики	88	3	85
12	Контрольные старты и соревнования	20	2	18
13	Контрольные испытания	10	—	10
14	Экскурсии и посещение соревнований	8	2	6
	Итого:	216		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры.

### **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий велоспортом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях велоспортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Места занятий, инвентарь.** Инвентарь для занятий велоспортом. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития занимающихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики.** Характеристика основных движений: перемещения, старт со стартовой машины, преодоление препятствий, финиширование. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### ***Практические занятия***

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

**Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения.** Упражнения на развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения развития мышц туловища и шеи. Наклоны и повороты головы. Упражнения для развития мышц нижних конечностей, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег: бег с ускорением до 40 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.

**Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты.** По сигналу (преимущественно звуковому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

**Подвижные игры на велосипеде:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, обгони», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.



Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении старта на велосипеде.** Движения рук в плечевых суставах с фиксацией на руле. Упражнения в статике, с упором переднего колеса в препятствие. Упражнения в статике с правильным расположением стоп на педалях.

### ***Практические занятия.***

**Техника старта. Перемещения по трассе.** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Взгляд на стартовый светофор. Правильная стойка и перемещение после сигнала.

**Действия на велосипеде.** Движение в парах, тройках по прямой (стадион); движение с объездом препятствий (конусы); движение сидя, стоя, с ускорениями, движения в парах по сигналу.

**Старт:** Правильная стойка на старте, выпрямление спины в стойке, выравнивание колес в упоре, приподнятая голова и взгляд на сигналы светофора, надавливание на педали по зеленому сигналу светофора.

**Техника защиты.** Соблюдение требований по экипировке, наличие шлема, перчаток с закрытыми пальцами, защита на грудь, защита на голень, защита на локти, подошва кроссовок не должна скользить по педелям.

**Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.** Выбор способа обгона при движении по трассе или стадиону, правильное движение по препятствиям.

**Групповые действия:** старты в парах.

**Контрольные соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Регистрация на старте, построение на старте, выход на стартовую позицию, старт, финиш, регистрация на финише.

**Практические занятия.** Сдача нормативов

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)		
1	Бег 30 м с высокого старта (с)		7,5
2	Прыжок в длину с места (см)		130
3	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)		35
4	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)		4,0
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)		8,0

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Замена технической неисправности колеса	4
2	Положение на старте	4
3	Расположение на старте (нумерация заездов)	3
4	Преодоление препятствий на скорость	3
5	Регистрация на финише (действия)	6
6	Прохождение трассы на время	3

**Экскурсии, посещение соревнований.** Экскурсии. Велопробеги.

## Календарный учебный график

<b>Срок реализации программы</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Продолжительность учебного периода</b>
6 месяцев	4 недели (36 часов)	4 недели (36 часов)	4 недели (36 часов)	4 недели (36 часов)	4 недели (36 часов)	4 недели (36 часов)	24 недели (360 часов)

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### **Примерные темы для теоретической подготовки**

#### **Тема 1. Велоспорт как вид спорта и средство физического воспитания.**

Велосипедный спорт в системе здорового образа жизни. Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение велоспорта в системе физического воспитания.

#### **Тема 2. История развития избранного вида спорта в Калининградской области, России, мире.**

Особенности развития велоспорта. Известные спортсмены в регионе и России. Крупнейшие соревнования.

#### **Тема 3. Техника безопасности на занятиях велосипедным спортом.**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях велосипедным спортом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

### **Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

#### - тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую и специальную*.

#### - развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение

быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

**- развитие скоростно-силовых качеств.**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

**- развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

**Рекомендации по участию в соревнованиях**

Этот блок тренировочных заданий предназначен для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

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. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

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.

### **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 тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра. Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

### **Оценочные материалы**

Оценочными материалами являются тесты, задания, входящие в оценочные листы.



Контроль уровня освоения образовательной программы проводится в форме сдачи норматива по окончании каждого месяца. Оцениваются результаты контрольных упражнений.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения занимающихся по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

### **Список литературы:**

1. Велоспорт /Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996 г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка. Смоленск, 1995 г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по велоспорту. М., 1991 г.
7. Ивойлов А. В. Велоспорт. М., 2004 г.