

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 100 от 30.08.2021
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Велоспорт»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Титов А.Ф.
Личман А.В.
Алиев А.А.
Баленков А.С.
Столяров А.В.

г. Самара, 2021

Содержание.

1.Пояснительная записка	3
2.Содержание программы	6
3.Ресурсное обеспечение программы	17
4.Контроль и оценка освоения программы	24
5.Литература	25
6.Приложения	27

1. Пояснительная записка

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, а также как средство укрепления общего физического здоровья и проведение досуга. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Не менее важным фактором успешного развития велоспорта в нашей стране является воспитание здоровой спортивной смены. Вопросы воспитания спортивной смены становятся особенно актуальными в связи с включением в программу международных состязаний чемпионата мира по велоспорту среди юниоров. Ведущие позиции в соревнованиях такого ранга будут завоёвываться, прежде всего, теми гонщиками, педагоги которых эффективно используют в своей практике подготовку велосипедистов высокого класса.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами избранного вида спорта.

В группы обучающихся принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без предъявления требований к физической подготовленности.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта велоспорт-шоссе;
 - подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - развитие интереса к систематическим занятиям спортом;
 - подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена выбором методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-оздоровительном процессе. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области велосипедного спорта, что в будущем поможет им ориентироваться в сложных дорожных ситуациях в качестве велосипедиста. Также получают

знания по правилам дорожного движения, умениям ориентироваться в пространстве.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, повседневной жизни.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся разовьют общую и специальную физическую подготовку, а также поможет развитию специальных морфофункциональных систем растущего организма.

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована на обучающихся школьного разных возрастных периодов. Так как в разном возрасте у обучающихся происходит развитие разных двигательных качеств и функциональных систем организма, то по итогу реализации и освоения программы получается физически развитая личность.

Цель программы — реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических и личностных качеств обучающихся.

Задачи программы:

образовательные:

1. Формирование двигательных умений и навыков;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

развивающие:

1. Развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, координационных, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
2. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. Развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

воспитательные:

1. Привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;
2. Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
3. Приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
4. Формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
5. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта.

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств обучающихся.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная. Занятия проводятся в группах в основном в форме тренировок, а также лекций, семинаров, соревнований и т.д. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, и через интернет ресурсы Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим работы: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают качества обучающихся, которые они приобретут и разовьют в результате освоения программы, подготовят их к жизни в обществе: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества, подчинения личных стремлений интересам команды, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития велоспорта в стране и регионе;

- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий велоспортом;
- основные правила соревнований по велоспорту;
- правила дорожного движения и перемещения по дорогам общего пользования.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия велоспортом;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- владеть техническими и тактическими приемами велоспорта.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники, изучение тактических действий в игре; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

Учебный план ДООП «Велоспорт» (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	50	диагностика
3	СФП		1	22	диагностика
4	Техническая подготовка		1	32	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	12	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	14	118	

(8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		12		
2	ОФП		1	95	диагностика
3	СФП		1	53	диагностика
4	Техническая подготовка		2	50	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	20	244	

(10-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	92	диагностика
3	СФП		1	54	диагностика
4	Техническая подготовка		2	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	32	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	20	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	84	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	44	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	34	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	20	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	80	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	44	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	38	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	20	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(16-18 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	64	диагностика
4	Техническая подготовка		1	42	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	42	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	20	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики велоспорта.

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

Начальный уровень

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт.

Велоспорт как средство физического воспитания.

Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание.

Режим дня и питание занимающихся физической культурой и спортом.

Основы техники велоспорта.

Основные правила соревнований в велоспорте.

Основной уровень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие велоспорта.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основные правила соревнований в велоспорте.

Развитие велоспорта в России и в мире.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики велоспорта.

Правила соревнований в велоспорте.

Судейская и инструкторская подготовка.

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения.

«Построения и перестроения» ходьба в строю с изменением темпа в направлении движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа на животе - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание туловища не отрывая ног от пола, "мост".

Упражнения для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опору.

Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения для туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением упражняющихся.

Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения

лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

Упражнения с предметами

Гимнастическая палка; движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты.

Гантели (1-3 кг.) мешочки с песком (5-10 кг.)

Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом.

Упражнения для развития гибкости. Стоя у стенки, упражнения с помощью партнера. Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног, и с помощью рук. Бревно и гимнастическая скамейка.

Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий.

Гимнастические упражнения. Перекладина, брусья низкие и разновысокие, кольца. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи, различные соскоки. Опорные прыжки, наскоки с места и с разбега и соскоки, прыжки опорные через козла - согнув ноги, ноги врозь с различного разбега.

Легкоатлетические упражнения

Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности (кроссы), смешанное передвижение (ходьба и бег). Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега. Метание гранаты, диска, толкание ядра.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении. Подъемы в гору и спуски с гор различными способами торможения при спусках и повороты. Прогулка и туристские походы на лыжах.

Конькобежный спорт.

Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощенным правилам.

Плавание.

Плавание любым способом, проплавание дистанции от 25 до 1500м.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, теннис, футбол.

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.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силовых качеств.

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. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег на короткие дистанции, бег под гору, бег с горы, скоростные упражнения со скакалками, скоростной бег на коньках.

Упражнения для развития быстроты педалирования.

Имитация педалирования лежа на спине, в висе, максимальное педалирование на велостанке, 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, педалирование на "тяжелом", велостанке, езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках. *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах. Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки. Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий /одиночное и групповое/, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на

местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка по сигналу.

Совершенствование техники и тактики.

Изучение и совершенствование техники в индивидуальных и командных гонках на шоссе

Совершенствование техники посадки и педалирования в индивидуальных и командных гонках на шоссе.

Овладение техникой езда на прямой, на подъемах, спусках, поворотах индивидуально, в командах, с выполнением различных технических приемов, стартов, ускорений, рывков, лидирования и смены лидера, финиширование с броском.

Изучение и использование различных тактических схем ведения гонок на шоссе и по кроссу. Приобретение опыта участия в соревнованиях на шоссе и по кроссу по разнообразной программе.

Анализ итогов участия в соревнованиях, работа над ликвидацией недостатков технической и тактической подготовленности, дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства.

Изучение и совершенствование техники и тактики групповых гонок на шоссе

Особенности техники и тактики старта. Выполнение технических приемов в группе в разных климатических и рельефных условиях гонки. Финиширование на равнине, спуске и на подъеме. Изучение тактических вариантов ухода от группы индивидуально и небольшой группой. Изучение особенностей тактической борьбы в условиях езды по городу и финиширования на стадионе. Тактика групповой гонки в зависимости от условий зачета и вида соревнований. Совершенствование технического и фактического мастерства, повышение уровня специальной физической подготовки в избранном виде специализации для групп спортивного совершенствования. Совершенствование техники вида специализации с использованием особенностей анатомо-физиологического и физического развития гонщика. Овладение всем арсеналом тактических приёмов в избранном виде гонок. Выработка индивидуальных технических и тактических вариантов ведения гонок. Развитие комплекса необходимых физических качеств при оптимальном планировании и эффективном проведении подготовки с использованием передовой методики, объективных методов контроля и современных средств реабилитации и лечения.

Повышение уровня работоспособности в избранной специализации.

Увеличение количества интенсивных тренировок в подготовительном и соревновательном периодах. Увеличение количества стартов на подготовительных и основных соревнованиях. Оптимальное чередование тренировок и соревнований аэробной и анаэробной направленности для повышения работоспособности на основной дистанции. Достижение пика спортивной формы к началу основных соревнований. Педагогический

медико-биологический контроль в процессе тренировки. Средства срочной информации - условия эффективной индивидуальной подготовки.

Воспитательная и психологическая подготовка.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных велосипедистов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи физической подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно

подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в начале тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует заметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающегося.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей

культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по велоспорту может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея *внутригрупповой дифференциации*, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при равноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности

выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Характерные черты подготовки юных велосипедистов.

Основной задачей этапа обучения для педагога является набор обучающихся в группы занимающихся, просмотр как можно большего числа детей.

Возраст 8-12 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Тренировочные занятия с юными велосипедистами проводятся круглогодично; периодизация носит условный характер, но по общепринятой системе с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Учитывая особенности возраста, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Применение его в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Велосипедисту надо иметь хорошо развитую выносливость, силу,

быстроту, ловкость, подвижность суставов. С помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

На первой ступени всё внимание спортсмена – новичка должно быть направлено на общефизическую подготовку.

Структура годового цикла предполагает продолжительный подготовительный период и непродолжительный, состоящий из 5-7 гонок, соревновательный, т. к. в соревновании сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В соревновательном и подготовительном периоде занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач: на первой тренировке недели развивают быстроту, ловкость и силу, на второй – силовую выносливость, на третьей – выносливость.

Наряду с физической подготовкой велосипедисты изучают основы техники езды на велосипеде в зале и в естественных условиях, материальную часть велосипеда, теоретический материал программы и к концу первого этапа обучения изучают правила соревнований гонок на трассе.

На соревнованиях проводятся гонки кросс-кантри, гонка с выбыванием на технику. Особое внимание на соревнованиях следует уделять необходимости ограничения используемых передаточных отношений на велосипеде.

Переходный период не требует серьёзных изменений в процессе тренировки, поскольку юные спортсмены не имели большого числа ответственных и напряжённых соревнований, не перегружались в тренировке. Они могут продолжать вести тренировку по – прежнему, с обычной нагрузкой. В этом периоде нужно повышать общую и специальную физическую подготовленность, овладевать техникой и улучшать её. Введение в занятие новых разнообразных упражнений будет служить в некоторой мере активным отдыхом.

За год обучения учащиеся должны выполнить объём специальной подготовки в 4000 км, за второй год этот показатель увеличится до 6000 км, в третий до 8000 км.

Возраст (12-16 лет) характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Повышается уровень общей выносливости, прирост силы. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, направленная на повышение уровня функциональных возможностей, с включением средств и элементов специальной физической подготовки, и дальнейшим расширением арсенала технико-тактических навыков и приёмов.

Переходный период (осень) – восстановительные тренировки. Подготовительный период – декабрь – март, основная базовая подготовка; специальная – базовая подготовка (февраль – март) снижение умеренной тренировочной нагрузки и увеличение соревновательного объёма.

Интенсивный объём, восстановительный объём. Соревновательный период - апрель – октябрь. В нашем регионе зимний период более продолжительный, поэтому подготовительный этап начинается в ноябре и заканчивается в апреле.

При планировании тренировки в группах средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

Все средства тренировки велосипедистов разделяются на следующие виды упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения
2. Упражнения из других видов спорта
3. Специальные упражнения без велосипеда
4. Специальные упражнения на велосипеде.

Общеразвивающие упражнения: выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки.

Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, плавания, тяжёлой атлетики, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закалки и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.

К упражнениям без велосипеда относят группу специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий. Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде, вторая – в преодолении нижней зоны, третья – в преодолении задней зоны, четвёртая – в преодолении верхней зоны. Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена. Шестая группа – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.

Специальные упражнения на велосипеде ускоряют процесс обучения и совершенствования техники педалирования и техники езды. К таким упражнениям относятся: езда на велосипедном станке, езда на велосипеде в зимних условиях, фигурная езда на велосипеде, игра в велобол.

На этапе специальной подготовки основной задачей является развитие у велосипедистов способности ездить непрерывно в течение 5-6 часов, тренировки непосредственно на велосипеде должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники педалирования и непринужденность посадки, на ритм и глубину дыхания, технику езды.

Вначале рекомендуется совершать езду на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла. В дальнейшем занятия проводят по более сложному профилю дорог, что будет способствовать развитию силовой выносливости. С этой целью отдельные отрезки дистанции по 5 - 10 км надо проезжать на большом передаточном соотношении, не увеличивая скорости езды. Педальирование с акцентом на силовую выносливость должно составлять до 40-50% тренировочной дистанции. Вторую половину этапа специальной подготовки посвящают занятиям, развивающим у гонщика скоростную выносливость. В конце этапа необходимо чередовать езду малой, средней, большой и максимальной интенсивности. Только в том случае, когда велосипедисты выполняют вышеперечисленный объём работы, они могут начинать выступать в различных соревнованиях.

Одним из действенных средств тренировки является проведение в подготовительном периоде соревнований по велокроссу в зимних и весенних условиях.

Нагрузка будет возрастать за счёт увеличения продолжительности по времени и количества занятий в неделю.

Приобрести высокую работоспособность нелегко, ещё труднее сохранить её на длительный период времени. Очень важно определить соотношение объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, ибо чрезмерная тренировочная нагрузка влечёт за собой перетренированность, а слишком малые нагрузки значительно понижают работоспособность спортсмена. Как правило, для спортсмена, достигшего высокой степени работоспособности (спортивной формы), тренировочная нагрузка снижается за счёт его участия в соревнованиях.

Каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого уровня физической подготовленности. В связи с чем, переходный период должен быть начальным этапом подготовительного периода. Задачей этого этапа является постепенное снижение интенсивности применяемых нагрузок. Снижение интенсивности занятий производится впервые 10 – 15 дней после окончания соревнований, количество занятий остаётся прежним – 5-6 раз в неделю. В последующие дни следует перейти на занятия другими видами спорта, которые будут содействовать приобретённой ранее работоспособности. Но полностью прекращать езду на велосипеде нельзя, ведь для угасания двигательных навыков достаточно всего 15-20 дней. Главное отличие занятий от тренировок в соревновательном периоде, что они проводятся с интенсивностью равной 50-60 % от нагрузок в летнее время, при прежнем объёме упражнений. В результате чего спортсмен сохранит физическую подготовленность и начнёт новый сезон на том уровне подготовки, который был достигнут им к концу летнего спортивного сезона.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней тренировки должна определяться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств о соразмерности нагрузок и всесторонности воздействия на организм. Вместе с тем целесообразно

уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка для занятий велоспортом;
спортивный инвентарь (велосипеды);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки спортивные, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса.

Дистанционное обучение

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: ZOOM, youtube, whatsapp, vider и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся, самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и не возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации всей программы.

Используется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по велоспорту.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают каждый год обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля.

Итог обучения по программе проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями (Приложение 3).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Используемая литература:

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия». 2012 г, 264 с.
2. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учебных заведений. Уч. пособие для студентов высших и средних уч. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2009 г, 344 с.

3. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М.: Физкультура и спорт, 2006 г, 192 с.

4. Платонов В.Н, Полищук Д.А. Организационно – методические проблемы подготовки велосипедистов. Велосипедный спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2009 г, 72 с.

5. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть 4. Перспективное планирование. М.: Российский спорт, 2010 г, 84 с.

6. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Под.ред Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Учебник. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2010. – 520с.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/>- велосипедный спорт

<http://www.velocip.ru/>- все о велоспорте

<http://znamus.ru/page/velosport-> история велоспорта

Примерный учебный план график

месяц	6-7 лет											Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретические занятия												
Итого часов:	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
2. Практические занятия												0
ОФП	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	50
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	22
Техническая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	1	32
Тактическая подготовка												
Подвижные/спортивные игры	1	2	1	1	2	1	1	1		1	1	12
Контрольные упражнения				1							1	2
Итого часов:	11	12	12	12	11	10	12	11	10	11	6	118
Всего часов:	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	7	132

месяц	8-9 лет											Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретические занятия												
Итого часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
2. Практические занятия												0
ОФП	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	6	95
СФП	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	2	53
Техническая подготовка	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	50
Тактическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	26
Подвижные/спортивные игры	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	18
Контрольные упражнения				1							1	2
Итого часов:	24	23	22	23	23	23	24	24	22	23	13	244
Всего часов:	26	25	24	25	25	25	26	26	24	24	14	264

месяц	10-11 лет											Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретические занятия												
Итого часов:	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	18
2. Практические занятия												0
ОФП	9	8	9	9	9	9	9	8	9	9	4	92
СФП	6	6	5	5	5	4	6	5	5	5	2	54
Техническая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46
Тактическая подготовка	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	32

<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	24	24	24	22	23	24	22	23	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	25	26	26	25	24	25	25	24	24	14	264

	12-13 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	84
<i>СФП</i>	7	6	6	5	6	4	7	7	5	7	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	44
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	34
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	20
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	24	23	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	25	25	24	24	26	24	24	26	14	264

	14-15 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	8	7	8	7	8	8	7	8	4	80
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	44
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	4	3	3	2	4	3	5	2	38
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

	16-18 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	4	76

<i>СФП</i>	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	2	64
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	3	42
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	5	4	4	3	4	3	5	2	42
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

Приложение 3

Контрольные нормативы (мониторинг)

(6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,6	5,5	5,4	5,8	5,6	5,4
Координация Челночный бег 3x10 м	11,6	11,4	11,2	12,0	11,8	11,6
Выносливость Бег 500 м	2,00	1,50	1,4	2,10	2,05	2,00
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15	6	8	10
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	12	14	16	10	12	14
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2	1,3	1,4	1,1	1,2	1,3
Приседание за 15 сек.	10	11	12	10	11	12

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,5	5,4	5,3	5,6	5,5	5,4
Координация Челночный бег 3x10 м	11,0	10,8	10,6	11,2	11,0	10,8
Выносливость Бег 800 м	4,45	4,40	4,30	5,10	5,00	4,50
Силовая выносливость						

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11	13	16	7	9	11
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	14	16	18	12	14	16
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,5	1,6	1,3	1,4	1,5
Приседание за 15 сек.	12	13	14	11	12	13

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,2	5,0	4,8	5,3	5,1	4,9
Координация Челночный бег 3x10 м	10,0	9,8	9,6	10,2	10,0	9,8
Выносливость Бег 800 м	4,25	4,15	4,05	4,40	4,30	4,20
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	15	17	8	10	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	18	20	22	16	18	20
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,5	1,6	1,7	1,4	1,5	1,6
Приседание за 15 сек.	13	14	15	12	13	14

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,1	4,9	4,7	5,2	5,0	4,8
Бег 60 м	9,5	9,3	9,1	10,5	10,3	10,1
Координация Челночный бег 3x10 м	9,0	8,8	8,6	9,2	9,0	8,8
Выносливость Бег 1500 м	6,20	6,10	6,00	6,40	6,30	6,20
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	15	17	8	10	12
Подъем туловища лежа на	8	10	12	6	8	10

полу (пресс) 20 с.						
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,7	1,8	1,5	1,6	1,7
Подтягивание на перекладине	10	12	14	3	4	5

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	4,9	4,7	4,5	5,0	4,8	4,6
Бег 60 м	9,3	9,1	8,9	10,3	10,1	9,9
Координация Челночный бег 3x10 м	8,8	8,6	8,4	9,1	8,9	8,7
Выносливость Бег 1500 м	6,10	6,00	5,50	6,35	6,25	6,15
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	12	14	16
Подъем туловища лежа на полу (пресс) 20 с.	10	11	13	8	9	10
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,65	1,75	1,85	1,55	1,65	1,75
Подтягивание на перекладине	12	14	16	4	5	6
Индивидуальная гонка на 10 км.	17 мин	16м50с	16м40с	20 мин	19м40с	19м30с

(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,5
Бег 60 м	9,1	8,9	8,7	10,1	9,9	9,7
Координация Челночный бег 3x10 м	8,6	8,4	8,2	8,9	8,7	8,5
Выносливость Бег 3000 м	12,10	12,00	11,50	14,00	13,50	13,40
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	22	14	16	18
Подъем туловища лежа на	11	12	14	9	10	11

полу (пресс) 20 с.						
Скоростно-силовые качества	1,8	1,9	2,00	1,6	1,7	1,8
Прыжок в длину с места						
Подтягивание на перекладине	13	15	17	5	6	7
Индивидуальная гонка на 20 км.	29м30с	29м10с	28м50с	35м20с	35м00с	34м40с