

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
велосипедному спорту»



А.И. Мельник

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся на этапе начальной подготовки

(дисциплины шоссе)

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(до одного года, свыше года)

на 2024 год

Краснодар

2023 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до одного года, свыше одного года)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на этапе начальной подготовки разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки направлены на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта велосипедный спорт, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся, отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду велосипедный спорт.

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (далее - ЭНП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта велосипедный спорт составляет 4 года.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки в велосипедный спорт составляет с 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться велосипедным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП

3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю	6	7	9	12
Общее количество часов в год	312	364	468	624

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации этапа начальной подготовки

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

4.3. Спортивные соревнования:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования - цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по планам самостоятельной спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15
Всего:	час	312	359	468	624

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	Ответственный за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	Тренер-преподаватель
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честный спорт»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса	Ответственный за антидопинговое обеспечение
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	Ответственный за антидопинговое обеспечение

7. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	-
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

8. Система контроля

8.1. Требования к результатам прохождения этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники в виде спорта "велосипедный спорт";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с 4-го года обучения;
 - выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
 - выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

9. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке *на начальном этапе* подготовки является укрепление здоровья и всестороннее

физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные велосипедисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям велосипедным спортом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть разнообразным и увлекательным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять задания для освоения техникой владения велосипедом. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по велосипедному спорту.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки.

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильной посадке на велосипеде. Научить базовой технике выполнения педалирования, прямолинейной езде, технике выполнения разворота и поворота
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции велосипедиста на внутренние и внешние раздражители.
6. Формировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и спорту.
7. Сформировать у обучающихся правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами велосипедного спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с велосипедом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Овладение основой техники двигательного действия. Необходимо:
 - обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
 - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
 - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
 - сформировать общий ритм двигательного действия.
 2. Основные понятия о технике посадки и педалирования.
 3. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно.
 4. Техника прямолинейного движения.
 5. Техника прохождения поворотов.
 6. Техника торможения и остановки.
- Выполнение изучаемого действие на уровне умения.
Необходимо:
- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах

- техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.

- Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста.
- Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах.
- Техника езды в группе.
- Техника равномерного движения по дистанции.
- Техника торможения и остановки.
- Техника маневрирования.
- Техника преодоления подъемов и спусков.

Базовая тактика

- Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики.
- Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "велосипедный спорт";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).