

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеской спортивной школы г. Калининска
Саратовской области»

Принята на педагогическом

совете протокол № 3

от 10.08.2021 год



«Утверждаю»

Директор Н.В. Кулешов /Кулешов Н.В./

Приказ № 13 от 10.08.2021 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВЕЛОСПОРТУ

Принята на педагогическом

совете протокол № 3

от 10.08.2021 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 8 лет

Возраст учащихся 10-18 лет

Автор-составитель программы:
Кокодеев В.Г. – тренер-преподаватель

г. Калининск

2021г.

1. Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
	Содержание	2
1	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Возраст и количество обучающихся в группе	4
1.3.	Планируемые результаты	5
2.	Учебный план	6
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	План учебного процесса	8
2.3.	Расписание занятий	8
3.	Методическая часть	9
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	9
3.2	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	10
3.3	Методы выявления и отбора одаренных детей	14
3.4	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	17
4.	План воспитательной профориентационной работы	19
5.	Система контроля и зачетные требования	22
5.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	22
5.2	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	23
5.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки	24
6.	Перечень информационного обеспечения	25
6.1.	Список литературы	25
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «велоспорт-шоссе».

Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к

срокам обучения по этим программам»;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- примерной программой спортивной подготовки по велосипедному спорту, для ДЮСШ и СДЮШОР автор – Захаров А.А. 2005 год

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.1 Характеристика, отличительные особенности, специфика обучения.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно шоссейники участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования. Поэтому шоссейника можно назвать спортсменом-многоборцем.

Групповая гонка была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г. Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе на поворотах с малым радиусом.

Командная гонка. В 1949 г. впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек.

В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960 г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. — чемпионатов мира. Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости четверки велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Критериум. Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—2,5 км. Дистанция до 75 км с количеством участников до 100 человек. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е — 3, за 3-е — 2 и за 4-е — 1 очко. Очки последнего финиша удваиваются.

Индивидуальная гонка. В прошлом она называлась гонкой с раздельного старта. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель.

Многодневная гонка. Несмотря на то что по этому виду велогонок не проводится чемпионатов Европы или Мира, не говоря уже об Олимпийских Играх, все же многодневные шоссейные гонки приобрели огромную популярность на всех континентах. Победителя престижной международной многодневной гонки чтут не меньше, чем чемпиона мира. Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 10—15 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в. один конец.

1.2 Требования к формированию тренировочных групп и объёму недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.) <2>	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Возраст
Базовый уровень сложности	первый год	15-20	30	4	10-11
	второй год	12-15	30	6	11-12

	третий год	12-14	28	8	12-13
	первый год	12-14	28	10	13-14
	второй год	12-14	28	12	13-14
	третий год	11-13	26	12	14-15
Углубленный уровень сложности	четвертый год	10-12	24	14	15-16
	пятый год	10-12	24	14	16-18

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по циклическим видам спорта (велоспорт-шоссе);
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях циклическим видами спорта (велоспорт-шоссе)

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей у обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном, духовном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в виде спорта велоспорт-шоссе.

Программа направлена на:

- отбор одаренных, талантливых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития положительных качеств обучающихся;
- формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, на основе подготовки избранного вида спорта;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование устойчивой потребности в поддержании здорового образа жизни обучающихся.

1.3. Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и выработке навыков в следующих предметных областях:

- . В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития вида спорта - велоспорт-шоссе;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; (правила вида спорта велоспорт-шоссе, нормы требования и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорт-шоссе; федеральные стандарты спортивной подготовки по циклическим видам спорта (велоспорт-шоссе); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения, навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях велоспортом-шоссе.

. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий велоспортом-шоссе;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области вида спорта велоспорт-шоссе:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения спортивных разрядов и званий по виду спорту велоспорт-шоссе.

. В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в велоспорте-шоссе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности 2 (4). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Учебный план Спортивной Школы рассчитан на 46 недель из них: 42 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 4 недели - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). Такая организация образовательного процесса позволяет организовать непрерывный тренировочный процесс, оптимально сочетать интенсивные тренировки и активный отдых.

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям.

В процессе реализации Программы предусматривается соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана согласно таблице:

Таблица

№2

Предметная область Программы	Объем обучения предметной Программы	Предмет отношения объема обучения предметной области программы
Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности	60-90%	Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта
Теоретическая подготовка	5-10%	Учебный план
Общая и специальная физическая подготовка	30-35%	Учебный план
Избранный вид	Не менее 45%	Учебный план

спорта		
Другие виды спорта и подвижные игры	5-15%	Учебный план
Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам	До 10%	Учебный план

План учебного процесса базового и углубленного уровня сложности представлен в таблице №2

**Учебный план тренировочных занятий по велоспорту
на 46 недель(час)**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности	
		1 год	2-3 год	4 год	5год	6 год	7 год	8 год
1	Теоретическая и психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	30	40-50	80	95	105	126	135
2	Общая физическая подготовка	60	66-70	85	95	70	70	50
3	Специальная физическая подготовка	20	30-34	50	75	80	100	104
4	Избранный вид спорта (техничко-тактическая, интегральная подготовка)	56	114-170	173	191	196	230	233
5	Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	-	-	24	30	30	32	32
6	Промежуточная аттестация	6	8-10	12	16	20	26	25
7	Итоговая аттестация (соревнования)	12	14-24	36	50	51	66	75
	Общее кол-во часов в год	184	276-368	460	552	552	644	644

2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1 год н. п.	15 сентября	15 июля	2	2	184
2 год н.п.	1	15 июля	3	2	276

	сентября				
3 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2,5	368
1 год у.т.	1 сентября	15 июля	4	2,5	460
2 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
3 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
4 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644
5 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644

Реализация Программы производится педагогическими работниками с учетом следующих особенностей:

- работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с одной группой в течение всего спортивного сезона.
- одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой обучающихся), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта.
- бригадный метод работы с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

1.3. Расписание занятий

Расписание занятий составляется на каждый учебно-тренировочный год, утверждается приказом директора спортивной школы. В расписании учитывается специфика вида спорта, возрастные особенности обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.

Подготовка обучающихся по велоспорту-шоссе строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 10-11 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений. Поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя, кроме этого обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с велосипедистами этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и.т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. Тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и.т.п. При работе с обучающимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного результата тренировочных занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.).

В 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в тренировочных занятиях упражнения на развитие быстроты движений особенно это относится к девочкам, с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые обучающимися вопросы.

Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства одной из основных форм тренировочных занятий является индивидуальная работа с тренером-преподавателем.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные Спортивной Школой.

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму обучающихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Период до года обучения.

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

Период свыше года обучения.

Отбор обучающихся, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами

прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в велоспорте-шоссе упражнений, методов и средств.
- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений.
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству и разрядных требований.

Программный материал (1-3 г.о.):

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на занятиях;
- правила содержания и ремонт инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося ;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. *Специальная физическая подготовка.*

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в велоспорт-шоссе - мышц туловища, ног, рук.

2.3. *Техническая подготовка.*

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий.

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются многократность их повторения.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; в участие в 2-3 соревнованиях по велосипедному спорту.

Период начальной специализации (1-2 г.о.).

Отбор обучающихся, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики. На этом этапе определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой, формировании психофизиологических показателей.

Основные **задачи** тренировочного этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для велоспорта-шоссе физических качеств, повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов и их совершенствование, и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- история развития велоспорта-шоссе.

Основы техники.

- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

- режим для обучающегося. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Использование для обучающихся общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых обучающемуся для достижения высоких результатов в велоспорте-шоссе, интенсификация тренировочного процесса.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

2.3. Техничко – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости.

Индивидуализация стиля в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей обучающихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

На тренировочных этапах 1-2 г.о. в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающиеся групп тренировочных этапах 1-2 г.о. принимают участие в соревнованиях.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; в участие в 2-3 соревнованиях по велосипедному спорту.

Этап углубленной специализации (3-5 г.о.).

Основные задачи этапа:

- продолжение отбора обучающихся, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года тренировочных занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и выносливости с помощью традиционных для вида спорта педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико - тактических приемов.

- изучение теории велоспорта-шоссе, правил соревнований, методики проведения тренировочных занятий, судейство соревнований, проведение тренировочных занятий в роли помощника тренера-преподавателя.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения тренировочных занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером-преподавателем.

Программный материал (3-5 г.о.).

1. Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- пути развития детского спорта в стране.

- техника велоспорта-шоссе.
- просмотр видеозаписей тренировок и техники выполнения заданий.
- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.
- правила техники безопасности.
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно - силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, плавание.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих велосипедистов мира.

Широкое применение в тренировочных занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Техничко - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений.

Отработка ранее изученных упражнений.

Изучение технико-тактических действий.

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; в участие в 3-6 соревнованиях по велосипедному спорту.

3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 276 до 644 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2 до 6.

Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки:

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и периоды обучения			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Количество часов в неделю	4	6-8	10- 12	12- 14
Количество тренировок в неделю	2	3	4-6	5-6
Общее количество часов в год	184	276-368	460-552	552-644

3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения тренировочных занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий велоспортом-шоссе.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся 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. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении 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.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы:

- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения велогонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение тренировочных занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

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

К ошибкам в методике тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности велогонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами.

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря велогонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими велогонщиками, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда обучающийся находится в состоянии глубокого утомления или

эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения и других требований, направленных на обеспечение безопасности обучающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели велогонщиков. Например, неоправданным техническим приемом, к которому прибегают велогонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников (групповые гонки, гонки-критериум) происходит из-за грубого нарушения велогонщиками правила прямолинейности движения.

К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков. Низкое качество покрытия шоссе становится причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка однотрубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря.

Тяжелые травмы могут получить велогонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля. Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы.

К числу распространенных травм у велосипедистов можно отнести различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования некачественной экипировки (труссы, майки). В процессе тренировок и соревнований на шоссе рекомендуется использовать защитные очки.

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.

Иногда травмы возникают в результате избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

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 велогонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики 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. Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

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.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное

стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы; создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составлении нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.). План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план

воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

5. Система контроля и зачетные требования.

5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий уровень освоения Программы обучающимися с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения аттестации в конце года.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Обучающийся прошедший и успешно освоивший весь курс Программы, сдавший контрольные нормативы по общей и специальной подготовке является выпускником Спортивной школы. Обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство МБУ ДО «ДЮСШ г. Калининска Саратовской области» об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 90-100 % от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза.

В таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для этапа НП 1-3 года

№	Контрольные упражнения	юноши		девушки	
		1 год	2-3 год	1 год	2-3 год

Общая физическая подготовка					
1	бег 60 м., (сек.)	10,5	10,3	10,7	10,5
2	Прыжок в длину с места, (см.)	163	170	152	158
3	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	13	5	9
4	Приседы (кол-во раз)	120	130	80	95
5	12 минутный бег (м)	2150	2300	1900	2050
Специальная физическая подготовка					
6	Частота педалирования на велостанке за 1 мин (кол-во оборотов)	125	130	100	105
7	Гит 200 м, с хода (сек)	21	20	24	23
8	5 км, индивидуальная гонка (мин, сек.)	9,7	9,3	10,5	10,1
Технико-тактическая подготовка					
Оценка техники изучаемых упражнений проводится на внутришкольных соревнованиях					

Примечание: перевод спортсмена на следующий этап возможен при условии выполнении 5 нормативов.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для ТЭ 1-5 года

№	Контрольные упражнения	юноши					девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка											
1	Бег 60 м., (сек.)	9,8	9,4	9,1	8,8	8,6	10,1	10,0	9,8	9,6	9,4
2	Прыжок в длину с места, (см.)	185	192	200	210	220	170	174	180	186	188
3	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	26	30	34	36	13	15	18	21	23
4	Приседы (кол-во раз)	150	170	185	210	220	125	140	155	175	185
5	12 минутный бег (м)	2600	2750	2900	3000	3100	2350	2450	2500	2550	2600
Специальная физическая подготовка											

6	Частота педалирования на велостанке за 1 мин (кол-во оборотов)	140	145	150	160	170	115	120	130	140	150
7	Гит 200 м, с хода (сек)	18	17	16	15	13	21	20	19	18	16
8	5 км, индивидуальная гонка (мин, сек.)	8,5	-	-	-	-	9,3	8,9	8,5	8,1	7,9
9	15 км с места, индивидуальная гонка, (мин., сек).	-	29,1	25,5	21,3	20,6	-	-	-	-	-
Технико-тактическая подготовка											
Оценка техники изучаемых упражнений проводится на внутришкольных соревнованиях											

Примечание: перевод спортсмена на следующий этап возможен при условии выполнении 7 нормативов.

5.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

Таблица №9

Требования	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года 2-3 г.о.	Начальной специализации 1-2 г.о.	Углубленной специализации 3-5 г.о.
Спортивный разряд, звание	-		Не ниже 1 юношеского разряда	Не ниже 3 спортивного разряда
Минимальный возраст	10-12 лет		11-17 лет	
Участие в сборных командах	-	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав
Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке	+	+	+	+

На этапе **начальной** подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-шоссе.

На **тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации):

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

6.1. Список литературы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт, 1990.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.:Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
13. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.150

14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. - № 5. - С. 27-42.
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

6.2.Перечень Интернет-ресурсов.

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов

<http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России