

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина велоспорт-шоссе

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 960/1560			
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈100/140	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
История развития велосипедного спорта	≈100/140	октябрь	Велосипедный спорт как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития велоспорта в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	≈100/200	сентябрь-декабрь	Правила поведения на спортивных площадках во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки. Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в велоспорте.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈100/170	декабрь-март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Основы техники и тактики велосипедного спорта	≈130/200	март	Значение технического и тактического мастерства велосипедиста для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

			Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловище). Посадка гонщика на шоссе, в кроссе. Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника как основной способ педалирования. Использование велостанка для отработки техники педалирования. Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках. Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе. Значение тактической подготовленности для достижения, успеха во всех видах велосипедного спорта.
Основы здорового образа жизни	≈100/170	июнь	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек
Правила вида спорта	≈100/170	май	Требования к спортивной форме и номеру участника соревнований. Порядок принятия старта. Стартовый интервал. Правила езды на дистанции в индивидуальной гонке. Исправление поломок на дистанции вне проезжей части. Права и обязанности участника соревнования. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства велосипедиста. Дистанции велокросса. Дистанции шоссейных гонок. Кольцевые трассы велосипедных соревнований на улицах города. Соревнования по велоспорту на стадионах.
Режим дня и питание обучающихся	≈100/170	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	≈100/170	август	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль

			закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:1560/1920			
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития велосипедного спорта в России	≈120/150	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Велосипедный спорт как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития велоспорта в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила безопасности на занятиях по велоспорту.	≈120/150	октябрь	Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в велоспорте.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈120/150	сентябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательной деятельности	≈120/150	декабрь-март	Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	≈120/150	январь-декабрь	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного

			спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Краткие сведения о строении и функциях организма	≈120/150	февраль	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями легкой атлетикой. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Основы техники и тактики велосипедного спорта	≈180/210	март - май	Значение технического и тактического мастерства велосипедиста для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста. Техника педалирования. Разновидности педалирования в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки. Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе. Техника педалирования на спусках, подъемах. Использование велостанка для отработки техники педалирования. Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различных дистанциях (шоссе, кросс). Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе и в кроссе: старт, лидирование, повороты, езда на «колесе». Значение тактической подготовленности для достижения, успеха во всех видах велосипедного спорта. Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта (шоссе).
Правила вида спорта	≈150/180	март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈120/150	июнь	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая Всероссийская спортивная	≈120/150	июль	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и

классификация. Разряды и звания			требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании	≈120/150	июнь-август	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств велосипедиста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании	≈120/150	июнь-август	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке велоспортсмена. Ведущие качества: быстрота, выносливость, др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании велоспортсменов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап ССМ			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:3360			
История возникновения велосипедного спорта и его развитие	≈200	сентябрь	Сведения о выступлениях российских велоспортсменов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	≈300	октябрь	Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности

			участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.
Физиологические основы спортивной тренировки	≈300	сентябрь-декабрь	<p>Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.</p> <p>Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы).</p> <p>Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.</p> <p>Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.</p>
Врачебный контроль и самоконтроль	≈300	декабрь-март	<p>Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.</p>
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈300	январь-декабрь	<p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина велоспорт-шоссе). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.</p>

Восстановительные средства и мероприятия	≈320	февраль	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.</p>
Основы техники и тактики велосипедного спорта	≈400	март - май	<p>Значение технического и тактического мастерства велосипедиста для достижения высоких спортивных результатов. Техника педалирования. Разновидности педалирования в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.</p> <p>Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе. Техника педалирования на спусках, подъемах, при ускорениях и финишировании. Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различных дистанциях (шоссе, кросс). Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе и в кроссе: старт, лидирование, повороты, езда на «колесе», техника преодоления препятствий в кроссе.</p> <p>Значение тактической подготовленности для достижения, успеха во всех видах велосипедного спорта. Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта (шоссе, кросс). Особенности тактики в командных и групповых гонках</p>
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈200	март	<p>Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.</p>

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈300	июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	≈300	июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	≈400	июнь-август	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам