

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-21а/од от 04.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЕЛОСПОРТУ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– 1 год
возраст обучающихся – 13-16 лет
уровень- продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель по велоспорту
Хренцов С.В.

г. Ясногорск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по велоспорту-шоссе (далее-Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее-Учреждение).

Рабочая программа по велоспорту-шоссе разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 681 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе";

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонкам на шоссе) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (А.А. Захаров, г.Москва, "Советский спорт", 2008г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, велоспорт содействует всестороннему развитию личности, сохранению и улучшению здоровья.

Данная программа важна тем, что позволяет увлечь детей и привить любовь к занятиям велосипедным спортом. Велосипедный спорт способствует развитию деятельности, сохранению и улучшению здоровья. Велосипедный спорт – это способность максимально использовать свою мощь в гонке и уметь быстро восстанавливаться, это стиль ведения гонок (атака) и финиширование в гордом одиночестве. Велосипедный спорт – это великолепная посадка, идеальная техника педалирования, неожиданные тактические ходы и полная уверенность в своих силах.

Цель Программы: развитие личности учащихся посредством обучения технике езды на велосипеде и популяризация велосипедного спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1.Состояние здоровья и закаливание организма.
- 2.Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, координационных способностей, силовых и скоростных качеств.
- 3.Выполнение выпускных норм и завершение курса обучения в ДЮСШ.
- 4.Совершенствование технического и тактического мастерства в видах велосипедного спорта (индивидуальная гонка, командная гонка).
- 5.Приобретение соревновательного опыта и выполнение требований ЕВСК для получения I или II спортивных разрядов в любом виде гонок.
- 6.Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 7.Развитие волевых качеств.

8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.

9. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки.

10. Воспитание трудолюбия.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по велоспорту – шоссе в МОУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Учебный год рассчитан на 37 недель.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по велоспорту-шоссе.

Материально-технические условия.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо широко использовать: для занятий по ОФП – гантели; для занятий по СФП – велостанки; велосипеды – шоссейные; запасные части к велосипедам; спортивную форму и инвентарь; секундомеры; медикаменты для оказания доврачебной помощи; инструменты для технического обслуживания велосипедов.

Цель подготовки велосипедистов в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач — образовательную, воспитательную и оздоровительную.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ велосипедного спорта, навыков борьбы на дистанции со временем и соперниками.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

Ожидаемые результаты.

основными показателями выполнения программных требований являются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов технико-тактической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности; освоение предусмотренной программой тренировочных и соревновательных нагрузок, овладение знаниями теории велосипедного спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях и выполнение требований ЕВСК для получения спортивных разрядов. Обучающиеся учебно-тренировочной группы в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых разрядов; приобрести практические навыки в качестве помощника тренера. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение

правил соревнований по велоспорту, овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов.

Режим работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Число занятий в неделю	Возраст обучающихся	Наполняемость групп	Годовая нагрузка на 37 учебных недель
Учебно-тренировочный					
5 год обучения	18	6	13-16 лет	6 человек	666 часов

Годовой учебный план на 37 учебных недель

Содержание занятий	Группы обучения
	УТ-5
1.Теоретическая подготовка	16
2.Общая физическая подготовка	128
3.Специальная физическая подготовка	250
4.Технико-тактическая подготовка	248
5.Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий
6.Выполнение контрольных нормативов	8
7.Инструкторская и судейская практики	8
8.Углубленное медицинское обследование	8
ИТОГО:	666

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

План-график распределения учебных часов по месяцам для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	2	2	2	1	2	2	3	1	16
ОФП	2	9	23	29	21	24	16	2	2	128
СФП	32	35	22	18	20	22	27	34	40	250
Технико-тактическая подготовка	28	30	29	25	21	22	24	34	35	248
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2			2				2	2	8
Инструкторская и судейская практики	1		1	1	1		2	1	1	8

Углубленное медицинское обследование	4				4					8
	70	76	77	77	68	70	71	76	81	666

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

1	Теоретическая подготовка	Количество часов
1.1	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России	1
1.2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи	2
1.4	Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки	2
1.5	Основы методики обучения и тренировки велосипедистов	1
1.6	Основы техники и тактики велоспорта	2
1.7	Планирование спортивной тренировки	1
1.8	Общая и специальная подготовка велосипедиста	2
1.9	Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1
1.10	Правила соревнований, их организация и проведение	2
1.11	Зачеты	1
	Всего часов	16
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения	18
2.2	Упражнения с предметами	21
2.3	Легкая атлетика	15
2.4	Лыжный спорт	54
2.7	Спортивные игры	20
	Всего часов	128
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития быстроты	61
3.2	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	63
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	62
3.4	Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки	64
	Всего часов	250
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта	17
4.2	Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов	17
4.3	Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста	15

4.4	Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища и т.д.) на треке и шоссе в избранном виде гонок	17
4.5	Техника педалирования	21
4.6	Особенности техники педалирования в избранном виде гонок на шоссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъемах, при ускорении и финишировании	18
4.7	Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования	18
4.8	Совершенствование техники пользования переключателем передач в избранном виде гонок на треке и шоссе	18
4.9	Способы подбора передач в избранном виде гонок на треке и шоссе	18
4.10	Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе	18
4.11	Разбор техники и тактики избранных видов гонок на треке и шоссе	18
4.12	Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей избранного вида гонок. Изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции	15
4.13	Особенности тактики в избранном виде гонки	18
4.14	Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом условий и обстановки, складывающейся в ходе гонок	20
	Всего часов	248
5	Инструкторская и судейская практика	7
6	Выполнение контрольных нормативов	8
7	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	666

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп
5-го года обучения**

Прыжок с места		Отжимание девушки		Подтягивание юноши		Велошоссе		Разряд на конец года
начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	девушки 5 км	юноши 15 км	
Д 175	175	25	25			7.45		Первый разряд в любом виде велогонок
М 200	200			12	12		23.20	

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ГРУПП

Год обучения		Прыжок с места		Подтягивания мальчики		Отжимания девочки		Гит 200м.с хода конец года	Веложоссе 5 км
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года		
5 год	Д	170	180			20	22	13,5	7:45
	М	190	200	10	12			12,4	6:40

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для учебно-тренировочных групп)

1. Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России
2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
3. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи
4. Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки
5. Основы методики обучения и тренировки велосипедистов
6. Основы техники и тактики велоспорта
7. Планирование спортивной тренировки
8. Общая и специальная подготовка велосипедиста
9. Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка
10. Правила соревнований, их организация и проведение

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для обучающихся учебно-тренировочных групп 5 года обучения.

Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта.

Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища и т.д.) на треке и шоссе в избранном виде гонок.

Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника, как основной способ педалирования. Разновидность педалирования, в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

Особенности техники педалирования в избранном виде гонок на шоссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъемах, при ускорении и финишировании.

Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования.

Совершенствование техники пользования переключателем передач в избранном виде гонок на треке и шоссе.

Способы подбора передач в избранном виде гонок на треке и шоссе.

Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе.

Разбор техники и тактики избранных видов гонок на треке и шоссе.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей избранного вида гонок. Изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции.

Особенности тактики в избранном виде гонки.

Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом условий и обстановки, складывающейся в ходе гонок.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах с различными движениями рук.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, 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 (вес 1-5 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

Упражнения со штангой (вес штанги 30-40% веса спортсмена для девушек и 50-60% для юношей): подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты: бег на 30, 40, 50, 60 метров. Бег для развития скоростной выносливости на 100, 200, 300, 400 метров, кроссы для развития выносливости.

Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении. Подъем в гору и спуски с гор различными способами, торможения при спусках и повороты.

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Повторные максимальные ускорения на велосипеде на короткие отрезки 50, 100, 150 и 200 метров.

Повторные и максимальные ускорения на велостанке 10,15 и 30 секунд.

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на

различных 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 команде.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное, 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).

Психологическая подготовка велосипедиста

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

1.Общая – главная цель формирования личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

2.Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвой уверенности в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучения приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительного процесса). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсмена.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в психотерапии. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать по показаниям не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности и при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВЕЛОСПОРТУ

Велоспорт всегда считался одним из опаснейших видов велосипедного спорта. Высокие скорости на спусках, большое количество участников гонки, различное состояние дорожного покрытия и множество других факторов вывели шоссейный велоспорт на лидирующие место по травмоопасности, обогнав даже гонки по пересеченной местности (кросс-кантри). Но, как показывает статистика, не только на гонках велосипедисты получают травмы, но и на тренировках (на тренировках травмы обычно серьезнее и происходят чаще).

Основные средства защиты:

1. Велосипедный шлем является основной защитой велосипедиста как любителя, так и профессионала.

2. При тренировках необходима машина сопровождения, это автомобиль, управляемый обычно или тренером-преподавателем, или механиком, который едет сзади за группой велосипедистов, прикрывая их от удара другого автомобиля.

3. Немаловажным является техника предупреждающих знаков и жестов руками.

4. Так же важно напомнить, что при выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами.

5. Много падений, и как следствие травм, случаются из-за неисправности технического оборудования, в данном случае шоссейного велосипеда. Поэтому, перед тренировкой, а тем более гонкой, рекомендуется проверять все наиболее значимые крепежи и узлы велосипеда, наибольшее внимание уделяя тормозной системе, рулевому управлению и креплению колес. Это поможет избежать аварии.

6. Нельзя забывать и о погодных условиях во время тренировки, а также состоянии дорожного полотна.

Необходимо учитывать также состояние дороги и тип покрышек.

7. Немаловажным фактором является техника управления велосипедом в целом. Техника управления велосипедом не только среди плотного потока автомобилей или в плохих погодных условиях, но и учитывая рельеф трассы, по которой проходит тренировка, и скорость движения. К примеру: техника скоростного спуска или техника прохождения сложных поворотов или даже связки поворотов.

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 тренировки с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения.

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям 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, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности обучающихся, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели велосипедистов.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. 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 (трусы, 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.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, 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.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Программа «велосипедный спорт» для спортивных школ. г. Москва 1997г. Главное спортивное методическое управление.
2. Гонки на треке. г. Тула 1979г. В.А. Бахвалов.
3. Раздумье тренера. г. Москва 1987г. Л.М. Шелешнев.
4. Соперничество, риск, самообладание в спорте. г. Москва 1980г. О.А. Чернова
5. Сборник научно-методических материалов. г.Москва 1996г. РОГАФК
6. Методика физического воспитания. 1991г. В.М. Качашкин
7. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие/ под ред. Филина В.П. Физкультура и спорт, 2007г.
8. Викешин В.Д. Спортивный отбор/ В.Д. Викешин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт , 2001. – 131с.
9. Давыдов Л.В. Аэробная и анаэробная подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2008г.
10. Никулин П.К. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособ. – М.: Академия, 2009г.
11. Захаров А.А. Велосипедный Спорт. г.Москва, "Советский спорт", 2008г.