


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокола № 1
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВЕЛОТРИАЛ – НАЧАЛО»

Направленность: туристско-краеведческая
1 год обучения
Возраст учащихся: от 10 до 17 лет.

Автор-составитель:
Ромасенко Валерий Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2022

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУ ДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Данная программа является программой комплексной велосипедной подготовки. Программа сочетает подготовку к участию в соревнованиях по спортивному велотуризму до республиканского уровня (этапы дистанций: туристский триал, фигурное вождение) и обучение базовым навыкам и умениям, позволяющим начать подготовку к участию в велотриале, а именно: удержание баланса известными способами (трекстэнд с опорой и без опоры, переступания, подпрыгивания), подъём переднего колеса, заезд на препятствия высотой до 60 см, подъём на заднее колесо, прыжки и проезды на заднем колесе. Перечисленные навыки и умения являются основой велотриала. Они позволяют вплотную подойти к преодолению препятствий велотриала и составляют 80% триальной техники.

Актуальность программы: Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню физического и психического состояния школьников, к их общекультурной готовности к переходу во взрослую жизнь. Занятия спортом в целом и велотуризмом и велотриалом в частности являются эффективным инструментом не только повышения физической подготовленности, но и развития таких важных личностных качеств, как самодисциплина, коммуникабельность, любознательность, самостоятельность, формирования определённых нравственных ориентиров.

Педагогическая целесообразность программы заключается в более разнообразных возможностях для реализации своих способностей и желаний для учащихся сравнительно с программами, обучающими велотриалу и велотуризму по отдельности. Каждый учащийся может сконцентрироваться на том, что у него лучше получается, велотриал или велотуризм.

Новизна заключается в объединении в одной программе подготовки подростков к участию в соревнованиях по велотуризму и велотриалу.

Цель: Формирование у учащихся потребности и привычки к ведению спортивного, здорового образа жизни, определённых моральных и нравственных принципов, воспитание волевых качеств: дисциплинированность, смелость, настойчивость, целеустремлённость, самообладание.

Задачи (образовательные, развивающие, воспитывающие)

1. мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
2. приобретение теоретических знаний по устройству велосипеда, практических навыков и умений его обслуживания и ремонта;
3. приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений оказания первой помощи;
4. приобретение практических навыков и умений по преодолению препятствий и прохождению фигур этапов ТТ и ФВ дистанции спортивного велотуризма;
5. приобретение практических навыков и умений по преодолению препятствий велотриала;
6. приобретение практических навыков и умений уверенной езды на велосипеде по местности со сложным рельефом и в различных дорожных условиях;
7. развитие физической силы и ловкости (занятия ОФП)
8. развитие выносливости (бег по пересечённой местности, кроссовый бег, бег в гору, скоростная езда на велосипеде, езда на велосипеде по пересечённой местности)
9. развитие личных качеств, необходимых для участия в соревнованиях и действий в составе команды: собранность, целеустремлённость, настойчивость;

Отличительные особенности: Программа сочетает обучение по двум взаимодополняющим дисциплинам: велотриал и велотуризм – дистанция. Такое сочетание позволяет большему числу учащихся реализовать свои способности.

Формы обучения. Теоретические и практические занятия, тренировки, контрольные занятия. Внеурочные мероприятия: участие в соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотров видеоматериалов, презентаций.

Практические занятия проводятся на спортплощадке и на туристском полигоне, включают общую физическую подготовку, занятия на этапах дистанций велотуризма, обучение безопасной езде на велосипеде, ремонт и ТО велосипеда.

Тренировки ОФП включают в себя упражнения, развивающие ловкость, выносливость, быстроту реакции, чувство равновесия.

Занятия, развивающие выносливость, содержат бег и скоростную езду на велосипеде по пересечённой местности.

Тренировочные выезды проводятся при благоприятных погодных условиях и представляют собой поездки на велосипедах по лесным, полевым дорогам и тропам, расположенным в непосредственной близости от места базирования велосипедов без выезда на проезжие части

дорог общего пользования для учащихся, не достигших 14-летнего возраста. Протяжённость выездов 15-25 км. Для учащихся 14 лет и старше поездки имеют большую протяжённость (20-30км) и могут включать езду по автодорогам.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учащиеся должны

Знать:

- устройство велосипеда,
- правила проведения соревнований по велотриалу и велотуризму,
- способы оказания первой помощи при порезах, ссадинах, ушибах.

Уметь:

- преодолевать простейшие препятствия велотриала: заезд на препятствие высотой до 50см, съезд с препятствия высотой до 40см, переступания через препятствие высотой до 10см; удерживать равновесие способами трекстенд и переступания, занос заднего колеса до 45°, занос переднего колеса до 45°;
- преодолевать препятствия туристского триала: «бревно», «колея», «бордюр», «завал», «яма», «вал» «ров», «доска»;
- проезжать фигуры фигурного вождения: «круг», «восьмёрка», «стоп-линия», «зигзаг», «колея», «змейка», «кольцо», «ворота»;
- проезжать дистанции спортивного велотуризма 1-2 классов сложности.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 10-17 лет.

Сроки и формы аттестации. Промежуточная аттестация обучающихся проводится каждые полгода по результатам участия в соревнованиях, сдаче нормативов и выполнения тестовых заданий и практических работ на контрольных занятиях. Перечень всех мероприятий приведён в учебном плане.

Аттестация по завершении прохождения программы проводится по завершении занятий по программе по результатам тестирования и участия во внеурочных мероприятиях (соревнованиях и спортивных туристских походах).

Режим занятий. Занятия проводятся: в 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа; во 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Месяц	Дата гр.48	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	03	Теоретическое	2	Вводное занятие 1. Понятия «велотриал» и «велотуризм», в чём разница и что общего. Разновидности велотриала и дисциплины велотуризма. Виды велосипедов для велотриала и велотуризма, их отличия от обычных велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	сентябрь	07	Комбинированное	2	Вводное занятие 2. Безопасность при занятиях велотриалом и велотуризмом. Использование средств защиты: защита голени, локтя, колена, велошлем. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	сентябрь	10	Комбинированное	2	Езда на велосипеде по пересечённой местности	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	сентябрь	14	Теоретическое	2	Виды соревнований по велотуризму. Подбор и настройка велосипеда по индивидуальным антропометрическим параметрам. Знакомство с правилами вида спорта «спортивный велотуризм». Виды дистанций спортивного велотуризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	сентябрь	17	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	сентябрь	21	Комбинированное	2	Техническая подготовка: обслуживание, регулировка и ремонт велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	сентябрь	24	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
8	сентябрь	28	Комбинированное	2	Первая помощь при порезах, занозах, ссадинах, ушибах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	октябрь	01	Комбинированное	2	Преодоление крутых подъёмов, спусков, виражей.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	октябрь	05	Теоретическое занятие		Подбор триального велосипеда по индивидуальным антропометрическим параметрам. Выбор подходящих компонентов (педали, вынос руля, ручки руля) и обуви.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	октябрь	08	Тренировка	2	Тренировочный выезд на велосипедах	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	октябрь	12	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	октябрь	15	Практическое	2	Определение толчковой ноги, начало движения. Удержание равновесия на велосипеде на месте: удержание равновесия с опорой передним колесом на препятствие.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	октябрь	19	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена камер, покрышек.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	октябрь	22	Комбинированное	2	Приобретение навыков проезда этапа «Медленная езда».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	октябрь	26	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	октябрь	29	Комбинированное	2	Отрыв колёс в движении с минимальной скоростью: отрыв переднего колеса, удержание равновесия способом «трекстенд», удержание равновесия мини-прыжками. Переступание через препятствие высотой до 10см. Занос переднего колеса до 45°. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	ноябрь	02	Комбинированное	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «круг», «змейка» и «ворота». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	ноябрь	05	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
20	ноябрь	09	Теоретическое	2	Знакомство с правилами вида спорта «велотриал»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

21	ноябрь	12	Комбинированное	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: лабиринт, бревно, завал. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	ноябрь	16	Комбинированное	2	Техническая подготовка: чистка и смазка узлов трансмиссии (цепь, переключатели передач)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	ноябрь	19	Практическое	2	Отрыв колёс в движении с минимальной скоростью: отрыв переднего колеса, удержание равновесия способом «трекстенд», удержание равновесия мини-прыжками. Переступание через препятствие высотой до 10см. Занос переднего колеса до 45°. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	ноябрь	23	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	ноябрь	26	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «круг», «змейка» и «ворота». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	ноябрь	30	Комбинированное	2	Удержание равновесия переступаниями только передним колесом, только задним колесом, поочередно передним и задним колёсами, удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Занос заднего колеса до 45° в сторону толчковой ноги, занос заднего колеса до 45° в сторону от толчковой ноги. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	декабрь	03	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: лабиринт, бревно, завал. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	декабрь	07	Комбинированное	2	Техническая подготовка: настройка и регулировка тормозов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	декабрь	10	Практическое	2	Удержание равновесия переступаниями только передним колесом, только задним колесом, поочередно передним и задним колёсами, удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Занос заднего колеса до 45° в сторону толчковой ноги, занос заднего колеса до 45° в сторону от толчковой ноги. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

30	декабрь	14	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
31	декабрь	17	Комбинированное	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «колея», «зигзаг», «стоп-линия». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	декабрь	21	Практическое	2	Удержание равновесия переступаниями только передним колесом, только задним колесом, поочередно передним и задним колёсами, удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Занос переднего колеса до 45°. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	декабрь	24	Комбинированное	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: «вал», «яма», «подъём», «спуск». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
34	декабрь	28	Контрольное	2	Проверка знаний по устройству велосипедов, по оказанию первой помощи при порезах, занозах, ссадинах, ушибах.	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
35	декабрь	31	Контрольное	2	Проверка приобретённых навыков преодоления препятствий велотриала и этапов велотуризма (в форме соревнования).	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
36	январь	11	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	январь	14	Практическое	2	Отрыв колёс в движении с минимальной скоростью: отрыв переднего колеса, удержание равновесия способом «трекстенд», удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Переступание через препятствие высотой до 10см. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	январь	18	Комбинированное	2	Техническая подготовка: настройка и регулировка переключателей передач.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	январь	21	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «круг», «змеяка» и «ворота». Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	январь	25	Комбинированное	2	Удержание равновесия при езде по узким (не более 10см) препятствиям (деревянный брус 10см x 10см). Прыжки в высоту до 10см (static hop). Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

41	январь	28	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
42	февраль	01	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: лабиринт, бревно, завал. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
43	февраль	04	Комбинированное	2	Прыжки в сторону (side hop) до 10см. Прыжки в сторону через препятствие высотой до 10см, шириной до 10см. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	февраль	08	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена тормозных колодок.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	февраль	11	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: «вал», «яма», «подъём», «спуск». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	февраль	15	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	февраль	18	Практическое	2	Удержание равновесия при езде по узким (не более 10см) препятствиям (деревянный брус 10см x 10см). Прыжки в высоту до 10см (static hop). Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	февраль	22	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «колея», «зигзаг», «стоп-линия». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	февраль	25	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	март	01	Практическое	2	Прыжки в сторону (side hop) до 10см. Прыжки в сторону через препятствие высотой до 10см, шириной до 10см. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	март	04	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена тормозных роторов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

52	март	11	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	март	15	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: «вал», «яма», «подъём», «спуск». Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	март	18	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	март	22	Практическое	2	Удержание равновесия при езде по узким (не более 10см) препятствиям (деревянный брус 10см x10см). Прыжки в высоту до 10см (static hop). Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	март	25	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «колея», «зигзаг», «стоп-линия». Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	март	29	Практическое	2	Прыжки в сторону (side hop) до 10см. Прыжки в сторону через препятствие высотой до 10см, шириной до 10см. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	апрель	01	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	апрель	05	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена цепи,	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	апрель	08	Комбинированное	2	Езда на велосипеде по пересечённой местности, по бездорожью	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	апрель	12	Практическое	2	Развитие навыков прохождения этапа «Медленная езда».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
62	апрель	15	Комбинированное	2	Преодоление крутых подъёмов, спусков, виражей.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

63	апрель	19	Тренировка	2	Скоростная езда	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	апрель	22	Комбинированное	2	Заезд на препятствие с заднего колеса в движении (bunny hop), заезд на препятствие высотой до 40см с полной крутки и с полукрутки, заезд на препятствие высотой до 30см с места. Съезд с препятствия высотой до 40см. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
65	апрель	26	Практическое	2	Закрепление навыков прохождения этапа «Медленная езда».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	апрель	29	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	май	03	Практическое	2	Заезд на препятствие с заднего колеса в движении (bunny hop), заезд на препятствие высотой до 40см с полной крутки и с полукрутки, заезд на препятствие высотой до 30см с места. Съезд с препятствия высотой до 40см. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	май	06	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	май	10	Комбинированное	2	Техническая подготовка: регулировка натяжения цепи.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
70	май	13	Тренировка	2	Тренировочный выезд на велосипедах	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	май	17	Контрольное	2	Проверка знаний по устройству велосипедов, правил соревнований по велотриалу и велотуризму, оказанию первой помощи.	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
72	май	20	Контрольное	2	Проверка приобретённых навыков преодоления препятствий велотриала и этапов велотуризма (в форме соревнования).	ДДЮТиЭ	Контроль по завершении освоения программы
Итого				144			

Материально-техническое и методическое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Количество
1	Велосипеды для занятий на этапах туристского триала и фигурного вождения	шт	8
2	Велосипеды для занятий велотриалом	шт	7
3	Велосипед для отработки навыков ремонта и обслуживания	шт	1
4	Велостанок разминочный	шт	1
5	Элементы защиты (шлемы, защита голеней, локтей, коленей)	к-т	8
6	Набор инструментов для ремонта велосипедов	шт	1
7	Сервисный набор для ТО велосипедов	шт	1
8	Комплект оборудования для постановки этапов туристского триала и фигурного вождения	к-т	2
9	Элементы препятствий велотриала	к-т	1

Список литературы и интернет-источников

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-методическое пособие – Москва. МГУЭСИ, 2014г.
2. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. Москва, 2003г.
3. <https://libr.msu.by/bitstream/123456789/5299/1/4308m.pdf> - Клочков А.В., Баранов Л.Г. Развитие выносливости. Методические рекомендации. МогГУ, 2017г.
4. <https://publishing.intelgr.com/archive/Beg-Razvitie-skorostnyih-kachestv.pdf> - Морозов В.А., Петров А.Н., Шуляченко Н.П. Развитие скоростных качеств и выносливости. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2021 г.
5. <http://x3m-master.ru/yroki-velotrial> - видеоуроки по велотриалу для начинающих
6. <http://go-on.com.ua/content/category/10-obuchenie> - онлайн обучение велотриалу для начинающих
7. https://www.liveinternet.ru/community/biketrial_community/post21930728/ - школа триала для начинающих
8. <http://www.x-bikers.ru/lessons/index.php> - Велотриал с нуля. Уроки

Календарный учебный график 1 год обучения (с изменениями с 09.01.2023)

№	Месяц	Дата гр.48	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	03	Теоретическое	2	Вводное занятие 1. Понятия «велотриал» и «велотуризм», в чём разница и что общего. Разновидности велотриала и дисциплины велотуризма. Виды велосипедов для велотриала и велотуризма, их отличия от обычных велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	сентябрь	07	Комбинированное	2	Вводное занятие 2. Безопасность при занятиях велотриалом и велотуризмом. Использование средств защиты: защита голени, локтя, колена, велошлем. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	сентябрь	10	Комбинированное	2	Езда на велосипеде по пересечённой местности	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	сентябрь	14	Теоретическое	2	Виды соревнований по велотуризму. Подбор и настройка велосипеда по индивидуальным антропометрическим параметрам. Знакомство с правилами вида спорта «спортивный велотуризм». Виды дистанций спортивного велотуризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	сентябрь	17	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	сентябрь	21	Комбинированное	2	Техническая подготовка: обслуживание, регулировка и ремонт велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	сентябрь	24	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
8	сентябрь	28	Комбинированное	2	Первая помощь при порезах, занозах, ссадинах, ушибах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	октябрь	01	Комбинированное	2	Преодоление крутых подъёмов, спусков, виражей.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	октябрь	05	Теоретическое занятие		Подбор триального велосипеда по индивидуальным антропометрическим параметрам. Выбор подходящих компонентов (педали, вынос руля, ручки руля) и обуви.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	октябрь	08	Тренировка	2	Тренировочный выезд на велосипедах	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	октябрь	12	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	октябрь	15	Практическое	2	Определение толчковой ноги, начало движения. Удержание равновесия на велосипеде на месте: удержание равновесия с опорой передним колесом на препятствие.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	октябрь	19	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена камер, покрышек.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	октябрь	22	Комбинированное	2	Приобретение навыков проезда этапа «Медленная езда».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	октябрь	26	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	октябрь	29	Комбинированное	2	Отрыв колёс в движении с минимальной скоростью: отрыв переднего колеса, удержание равновесия способом «трекстенд», удержание равновесия мини-прыжками. Переступание через препятствие высотой до 10см. Занос переднего колеса до 45°. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	ноябрь	02	Комбинированное	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «круг», «змейка» и «ворота». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	ноябрь	05	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
20	ноябрь	09	Теоретическое	2	Знакомство с правилами вида спорта «велотриал»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

21	ноябрь	12	Комбинированное	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: лабиринт, бревно, завал. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	ноябрь	16	Комбинированное	2	Техническая подготовка: чистка и смазка узлов трансмиссии (цепь, переключатели передач)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	ноябрь	19	Практическое	2	Отрыв колёс в движении с минимальной скоростью: отрыв переднего колеса, удержание равновесия способом «трекстенд», удержание равновесия мини-прыжками. Переступание через препятствие высотой до 10см. Занос переднего колеса до 45°. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	ноябрь	23	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	ноябрь	26	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «круг», «змейка» и «ворота». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	ноябрь	30	Комбинированное	2	Удержание равновесия переступаниями только передним колесом, только задним колесом, поочередно передним и задним колёсами, удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Занос заднего колеса до 45° в сторону толчковой ноги, занос заднего колеса до 45° в сторону от толчковой ноги. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	декабрь	03	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: лабиринт, бревно, завал. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	декабрь	07	Комбинированное	2	Техническая подготовка: настройка и регулировка тормозов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	декабрь	10	Практическое	2	Удержание равновесия переступаниями только передним колесом, только задним колесом, поочередно передним и задним колёсами, удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Занос заднего колеса до 45° в сторону толчковой ноги, занос заднего колеса до 45° в сторону от толчковой ноги. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	декабрь	14	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

31	декабрь	17	Комбинированное	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «колея», «зигзаг», «стоп-линия». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	декабрь	21	Практическое	2	Удержание равновесия переступаниями только передним колесом, только задним колесом, поочередно передним и задним колёсами, удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Занос переднего колеса до 45°. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	декабрь	24	Комбинированное	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: «вал», «яма», «подъём», «спуск». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
34	декабрь	28	Контрольное	2	Проверка знаний по устройству велосипедов, по оказанию первой помощи при порезах, занозах, ссадинах, ушибах.	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
35	декабрь	31	Контрольное	2	Проверка приобретённых навыков преодоления препятствий велотриала и этапов велотуризма (в форме соревнования).	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
36	январь	12	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	январь	15	Практическое	2	Отрыв колёс в движении с минимальной скоростью: отрыв переднего колеса, удержание равновесия способом «трекстенд», удержание равновесия мини-подпрыгиваниями. Переступание через препятствие высотой до 10см. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	январь	19	Комбинированное	2	Техническая подготовка: настройка и регулировка переключателей передач.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	январь	22	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «круг», «змеяка» и «ворота». Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	январь	26	Комбинированное	2	Удержание равновесия при езде по узким (не более 10см) препятствиям (деревянный брус 10см x10см). Прыжки в высоту до 10см (static hop). Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	январь	29	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
42	февраль	02	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: лабиринт, бревно, завал. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

43	февраль	05	Комбинированное	2	Прыжки в сторону (side hop) до 10см. Прыжки в сторону через препятствие высотой до 10см, шириной до 10см. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	февраль	09	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена тормозных колодок.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	февраль	12	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: «вал», «яма», «подъём», «спуск». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	февраль	16	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	февраль	19	Практическое	2	Удержание равновесия при езде по узким (не более 10см) препятствиям (деревянный брус 10см x 10см). Прыжки в высоту до 10см (static hop). Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	февраль	26	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «колея», «зигзаг», «стоп-линия». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	март	02	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	март	05	Практическое	2	Прыжки в сторону (side hop) до 10см. Прыжки в сторону через препятствие высотой до 10см, шириной до 10см. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	март	09	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена тормозных роторов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	март	12	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	март	16	Практическое	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа ТТ: «вал», «яма», «подъём», «спуск». Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	март	19	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

55	март	23	Практическое	2	Удержание равновесия при езде по узким (не более 10см) препятствиям (деревянный брус 10см x10см). Прыжки в высоту до 10см (static hop). Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	март	26	Практическое	2	Обучение способам прохождения фигур этапа ФВ: «колея», «зигзаг», «стоп-линия». Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	март	30	Практическое	2	Прыжки в сторону (side hop) до 10см. Прыжки в сторону через препятствие высотой до 10см, шириной до 10см. Занятие 3.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	апрель	02	Тренировка	2	Тренировка выносливости: бег, кроссовый бег, бег в гору	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	апрель	06	Комбинированное	2	Техническая подготовка: замена цепи,	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	апрель	09	Комбинированное	2	Езда на велосипеде по пересечённой местности, по бездорожью	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	апрель	13	Практическое	2	Развитие навыков прохождения этапа «Медленная езда».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
62	апрель	16	Комбинированное	2	Преодоление крутых подъёмов, спусков, виражей.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	апрель	20	Тренировка	2	Скоростная езда	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	апрель	23	Комбинированное	2	Заезд на препятствие с заднего колеса в движении (bunny hop), заезд на препятствие высотой до 40см с полной крутки и с полукрутки, заезд на препятствие высотой до 30см с места. Съезд с препятствия высотой до 40см. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
65	апрель	27	Практическое	2	Закрепление навыков прохождения этапа «Медленная езда».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	апрель	30	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

67	май	04	Практическое	2	Заезд на препятствие с заднего колеса в движении (bunny hop), заезд на препятствие высотой до 40см с полной крутки и с полукрутки, заезд на препятствие высотой до 30см с места. Съезд с препятствия высотой до 40см. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	май	07	Тренировка	2	Длительная поездка для тренировки выносливости.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	май	11	Комбинированное	2	Техническая подготовка: регулировка натяжения цепи.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
70	май	14	Тренировка	2	Тренировочный выезд на велосипедах	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	май	18	Контрольное	2	Проверка знаний по устройству велосипедов, правил соревнований по велотриалу и велотуризму, оказанию первой помощи.	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
72	май	21	Контрольное	2	Проверка приобретённых навыков преодоления препятствий велотриала и этапов велотуризма (в форме соревнования).	ДДЮТиЭ	Контроль по завершении освоения программы
Итого				144			