

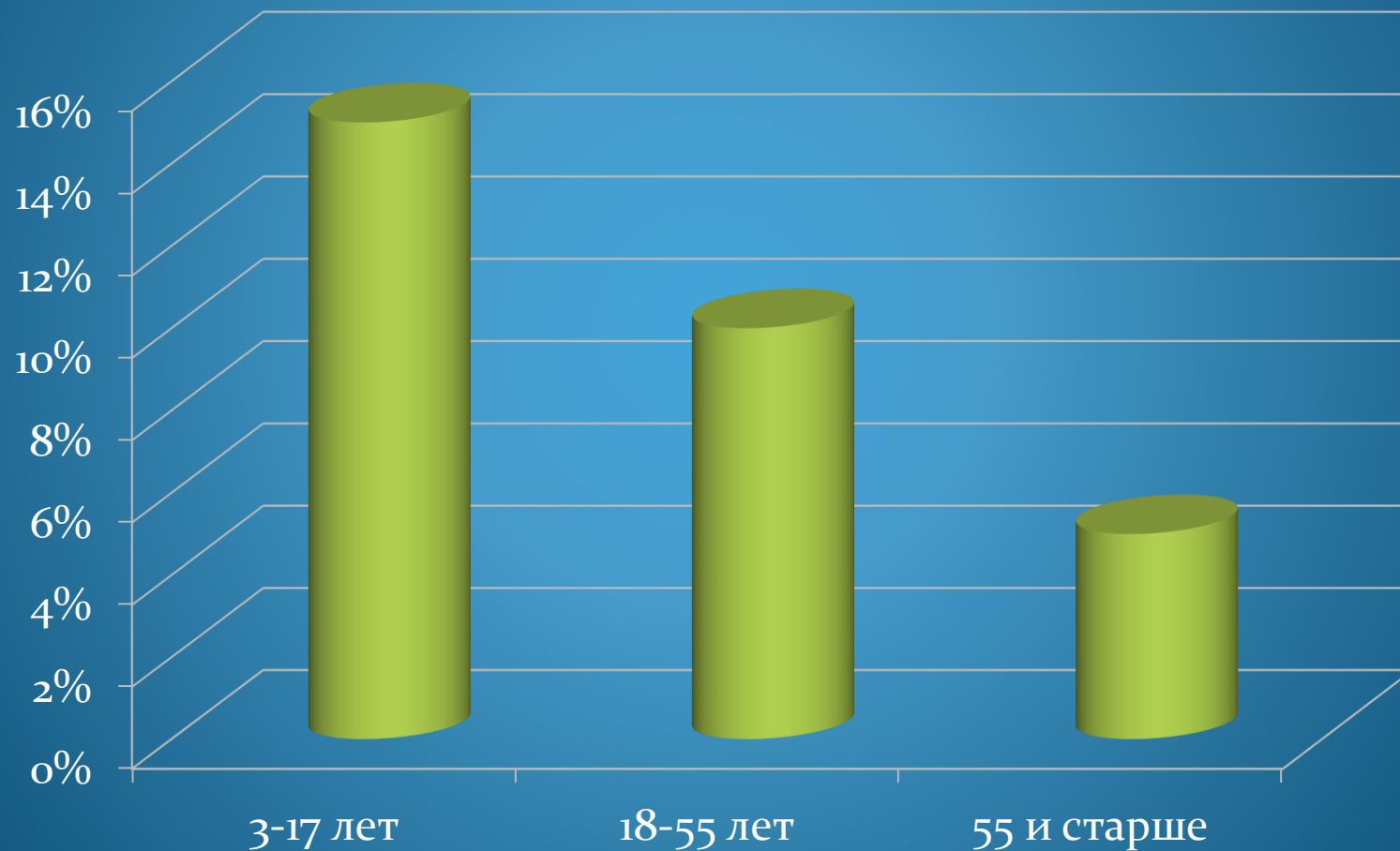
# От общей физической подготовки – к ступеням спортивного мастерства



Мастер спорта  
международного  
класса, педагог  
дополнительного  
образования  
Семкина Галина  
Александровна



# Потребность жителей района Ново-Переделкино в велоспорте



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

**возраст 8-17 лет**

**в группе 14-15 человек**



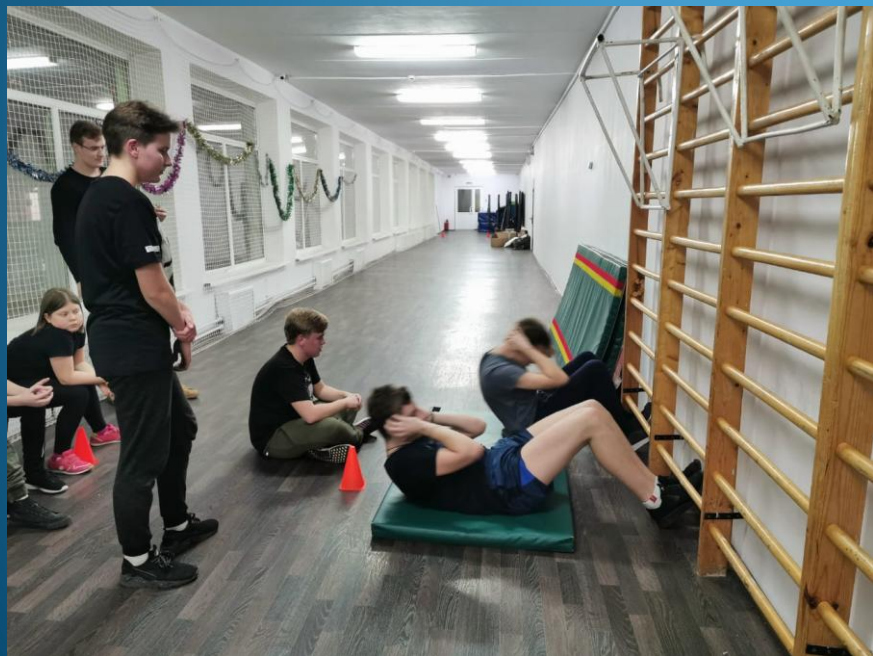
# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

**Основная цель:  
обеспечение возможности  
достижения  
обучающимися высокого  
уровня спортивной,  
духовной, эмоциональной  
и психологической  
подготовленности**



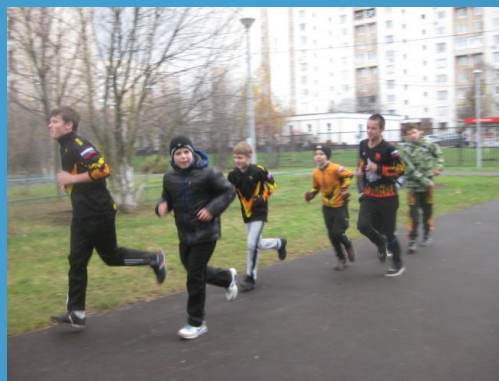
# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

Основная задача – общая физическая подготовленность



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

Основная задача – общая физическая подготовка



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Специальная физическая подготовленность



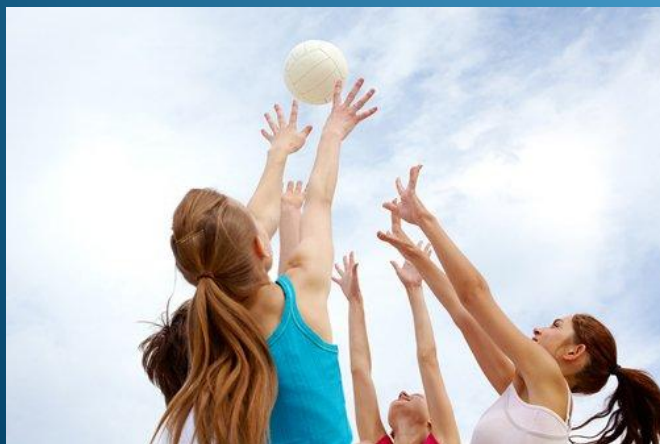


# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## BMX-Racing



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Словесный метод



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Наглядный метод



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Специализированные упражнения



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

**Взаимодействие  
с родителями**



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Экипировка





# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Соревнования



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Мотивация



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Мотивация



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Мотивация



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»

## Мотивация



# Программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта»



# Неожиданные ПОБЕДЫ



# Неожиданные ПОБЕДЫ





