**Пояснительная записка**

В высшем учебном заведении физическое воспитание в Республике Беларусь является неотъемлемой частью всей системы воспитания. Применение различных средств и методов физического воспитания в состоянии с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Электронный учебно-методический комплекс включает в себя разделы, освещающие теоретическую и техническую деятельности, а также средства и методы подготовки, а также систему контроля нормативов. Материал комплекса изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки велосипедистов, в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения. Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, развитие специальных физических качеств, повышение интереса к занятиям велоспортом. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях и участии в массовых спортивных мероприятиях (велопробегах).

***Цели:***

* укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
* воспитание у занимающихся волевых качеств;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
* развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке скоростно-силовых, пространственных и временных параметров движений, развитие выносливости;
* формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

***Задачи:***

* приобретение теоретических и методических знаний;
* овладение основными сложными техническими и тактическими действиями;
* повышение спортивной квалификации;
* воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении двигательных действий на велосипеде;
* воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
* воспитание ответственного отношения к учебному процессу, строящемуся на основе взаимодействия «тренер-ученик» и общности интересов в освоении двигательных действий.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Велосипедный спорт. Велокросс) для дневного отделения изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 3,75 часа в каждом семестре.