“БЕГОВЕЛ TMN”

Обучение по авторской программе Кугаевского Никиты Олеговича:

Беговел как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.
Цели и задачи:

1. Популяризация спорта, привлечение детей к беговелу и велосипеду.
2. Обучить технике сложно-координационных движений подготовить детей к езде на велосипеде с ранних лет.
3. Укрепить здоровье детей.
4. Подготовка с соревнованиям и выполнению разрядов.

“БЕГОВЕЛ TMN”

Группа № 1 : для самых маленьких и новичков (40 -45 минут)

Программа тренировки:

1) 5 мин. – знакомство с беговелом
2) 15 мин. – знакомство с трассой
3) 10 мин. – игровая 10-и минутка
4) 10 - 15 мин. – физ.упражнения и СВУ

Финальный заезд

“БЕГОВЕЛ TMN”

Группа № 1 : от 2.5 до 3.5 лет (Будущие чемпионы)

Программа тренировки:

1) 15 мин. – знакомство с трассой.
2) 3-5 мин. – суставная разминка и упражнения с беговелом.
3) 5 мин. – групповые заезды на скорость
4) 15-20 мин. – физ.упражнения, сложно-координационные упр.(трюки)
5) Финальный заезд

“БЕГОВЕЛ TMN”

Группа № 2 : от 3.5 до 3.5 лет (Мастера)

Программа тренировки № 1:

1) 15 мин. – знакомство с трассой.
2) 3-5 мин. – суставная разминка и упражнения с беговелом.
3) 2-3 мин. – групповые заезды на скорость или игра в «акулу»
4) 15-20 мин. – физ.упражнения, сложно-координационные упр.(трюки)
5) Финальный заезд

Программа тренировки № 2:

1) 5 мин. – знакомство с трассой.
2) 3-5 мин. – суставная разминка и упражнения с беговелом.
3) 5-7 мин. – групповые заезды на скорость на беговеле.
4) 5 мин. – упражнения без беговела.
5) 5-7 мин. – групповые забеги на скорость.
6) 5 мин. – демонстрация 3-х любимых трюков.
7) Финальный заезд.

“BMX – RACE TMN ”

Группа № 1 : от 5 до лет (Олимпийская дисциплина)

Программа тренировки:

1) 15 мин. – знакомство с трассой.
2) 3 – 5 мин. – суставная разминка и физ.упражнения.
3) 10 – 15 мин. – обучение прохождению препятствий и развитие баланса и скорости.
4) 10 мин. – ОФП (Общая физическая подготовка).
5) Финальные заезды и забеги.
6) 2-3 мин. – Растяжка и заминка после тренировки