

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



## Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
базового уровня по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)»

направленность: *физкультурно-спортивная*  
возраст обучающихся: 11-12 лет

Год обучения: второй  
Количество часов в неделю: 8  
Количество часов в год: 352  
Форма обучения: очная

Разработчик:  
Юрьева Нина Николаевна,  
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по велоспорту (маунтинбайку) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень сложности.**

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-12 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)». Так же к обучению допускаются дети, имеющие хорошие навыки езды на велосипеде (катающиеся на любительском уровне).

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Цель программы** - содействие дальнейшему физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем вовлечения их в занятия велосипедным видом спорта.

### **Задачи**

#### *Образовательные:*

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическими приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

#### *Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

#### *Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты**

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена.

*уметь*:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять технические элементы, владеть изученными тактическими приемами;
- уверенно ездить на велосипеде при разных условиях.

### **Личностные результаты:**

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **Метапредметные результаты**

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

### **Формы аттестации и контроля**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы);

аттестация обучающихся (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

## 2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
30	31																												
4	4		4	5			5	5		4	4			4	4		5	4			4	4		4	4			68	дн.
17	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ						136	ч.
34	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ							
январь.24							фев.24							март.24							апр.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
3	4		3	3			4	4		5	3			4	4		4	3			5	5		4	4			62	дн.
13	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ						124	ч.
26	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ							
май.24							июнь.24							июль.24							авг.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4			
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31				
4	4		3	5			4	4		4	4										3	3		3	3			44	дн.
16	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ							УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						88	ч.
32	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ							ЧАСОВ						24	ЧАСОВ							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>■ ПРАЗДНИЧ. ДНИ</p> <p>■ ОТПУСК/КАНИКУЛЫ</p> <p>■ РАБОЧИЕ ДНИ</p> </div> <div style="width: 60%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ИТОГО:</p> <p>174 УЧ.ДН.</p> <p>348 ЧАСОВ</p> <p>4 ч. - воспитат. работа</p> </div> </div>																													

### 3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		1					1							2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10		2	1		3		1	1	1					9
2.1.	Развитие спорта в России и за рубежом	1	1					1									1
2.2.	Основные правила соревнований в велосипедном спорте	2	2		1			1									2
2.3.	Техническое обслуживание велосипедов	3	3		1			1									2
2.4.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2							1	1						2
2.5.	Основы закаливания организма, ЗОЖ	2	2			1						1					2
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	101	4	97	3	8	4	16	15	25	10	11	2	2		2	98
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	2		2				1	1								2
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	39	1	38				8	12	14	2	1					37
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	25		25		2	2		2		8	6		2		2	24
3.4.	Упражнения для развития	15	1	14	1	2		5		5		2					15

	координационных способностей																	
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	20	2	18	2	4	2	2		6		2	2				20	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>42</b>	
4.1.	Основы владения велосипедом	5		5	1	2					2						5	
4.2.	Низкая, средняя, высокая посадка велосипедиста	4		4	1		1		1		1						4	
4.3.	Основы педалирования на велостанке	4		4				2	2								4	
4.4.	Круговое педалирование при вставании с седла на различных передачах	4		4	1	1	1	1									4	
4.5.	Езда по трассе с дополнительным отягощением	5		5		1					2	1	1				5	
4.6.	Темповое ускорение, рывок ("спурт")	4		4		1	1					1	1				4	
4.7.	Лыжная подготовка	10	1	9			1	3	4	2							10	
4.8.	Тренажерный зал	6	1	5				2	2	2							6	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>115</b>	<b>7</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>				<b>10</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	<b>115</b>
5.1.	Техника езды на велосипеде	30		30	8	10	6				4	2					30	
5.2.	Техника езды в группе, в команде	10		10	4	4	4				4	4					20	
5.3.	Техника маневрирования	10	1	9	1		4					2	3				10	
5.4.	Техника прохождения поворотов в том числе скоростных	3		3	1		1					1					3	
5.5.	Техника перехода с езды на бег и обратно	4		4		2	1					1					4	

5.6.	Техника преодоления подъемов и спусков	20	2	18	2		2				2	2	2			10
5.7.	Техника статического и динамического равновесия	5	1	4							2	1			2	5
5.8.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	5	1	4	1						2	2				5
5.9.	Техника регулирования скорости передвижения	3		3							2	2	1			5
5.10.	Техника езды на велосипеде	5		5	1						1	1				3
5.11.	Техника преодоления препятствий прыжком	20	2	18			2			2	2	5	5		4	20
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>2</b>		<b>1</b>	<b>17</b>		<b>12</b>	<b>46</b>
6.1.	Распределение сил на протяжении всей дистанции	2		2		1	1									2
6.2.	Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов)	5	1	4		1	1					1	2			5
6.3.	Тактика в групповых гонках (тактика позиционной борьбы в группе)	10	1	9									5		5	10
6.4.	Использование соревновательного метода на тренировке	1		1									1			1
6.5.	Форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная)	10	1	9	2	2	2						2		2	10

6.6.	Практические элементы тактики в гонке на время ХСТ	3		3	1	1					1						3
6.7.	Тактика финиширования	5	1	4	1	1					1			2			5
6.8.	Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве	5	1	4										2		3	5
6.9.	Применение тактических приемов в комбинации	5		5										3		2	5
7.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>2</b>	<b>10</b>
8.	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>20</b>
9.	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>6</b>		<b>6</b>									<b>6</b>				<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>352</b>	<b>31</b>	<b>321</b>													<b>348*</b>
Распределение часов по месяцам (план)					<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>		<b>24</b>	

**\*4 часа – воспитательная работа**

#### 4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Дата проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старост группы, ознакомление с учебными планами на отделениях, повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-07.09 2023г.
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности по видам спорта	Очное	01-07.09 2023г.
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/заочное	03.09.2023г.
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное/заочное	01.11-05.11.2023г.
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/заочное	30.11.2023г.
6	Закрытие велосипедного сезона «Золотая осень»	Очное	По положению (ноябрь)
7	Информационный час – «Права и обязанности», посвященный Дню Конституции РФ	Очное	12.12.2023г.
8	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное/заочное	19.02-24.02.2024г.
9	Первенство среди группы по дуатлону «К дню защитника Отечества»	Очное	Февраль 2024г.
10	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Международному женскому дню 8 марта	Очное	04.03-10.03.2024г.
11	Открытие велосипедного сезона СШ «Дельфин»	Очное	Апрель 2024г.
12	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2024г.
13	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное/заочное	Май 2024г.
14	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2024г.
15	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/заочное	Весь май
16	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Дню защиты детей		01.06.2024г.
17	Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России	Очное/заочное	12.06.2024г.
18	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Очное	Август 2024г.
19	Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ	Очное/заочное	22.08.2024г.
20	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту «Итоги летнего сезона»	Очное	По Положению
21	Сдача нормативов ФСК «ГТО»	Очное	В течение года

22	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня. Посещение соревнований по видам спорта	Очное	В течение года
23	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	Очное	В течение года
24	Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований	Очное/заочное	В течение года
25	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	Очное/заочное	В течение года
26	Беседы с обучающимися о феномене появления терроризма и экстремизма среди молодежи	Очное/заочное	В течение года
27	Проведение родительских собраний	Очное	В течение года
28	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,	Очное/заочное	В течение года (по запросу)
29	Использование символов Российской Федерации и Арамилевского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

<b>ВЕЛОСПОРТ, БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (352 ЧАСА)</b>				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег 1500 м на время (мин)	5	6.40	7, 05
		4	6,55	7, 15
		3	7.00	7, 20
		2	7,05	7, 25
		1	7,00	7, 30
	Бег 100 м с высокого старта (с)	5	16	17,7
		4	16,3	17,5
		3	16,5	17,8
		2	16,7	17,9
		1	17.0	18
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170	155
		4	168	153
		3	165	150
		2	160	148
		1	158	145
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	10	нет
		4	9	нет
		3	7	нет
		2	5	нет
		1	3	нет
4	Отжимания	5	нет	17
		4	нет	16
		3	нет	14
		2	нет	12
		1	нет	10
5	Челночный бег 3*10 м(сек)	5	9, 00	10,5
		4	9,5	10,8
		3	9,7	10,9
		2	9,8	11
		1	10	11,5
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Техника преодоления подъемов и спусков	10	выполнил	выполнил
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*

		2	*	*
		1	<b>не выполнил</b>	<b>не выполнил</b>
2	<b>Техника прохождения поворотов</b>	10	<b>выполнено</b>	<b>выполнил</b>
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	<b>не выполнено</b>	<b>не выполнил</b>
	<b>Техника преодоления препятствий -объезд препятствия -преодоление препятствия прыжком -переезд через препятствие</b>	10	<b>выполнил</b>	<b>выполнил</b>
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	<b>не выполнил</b>	<b>не выполнил</b>

## **Аннотация к рабочей программе по велоспорту**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся:** 11-12 лет.

**Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

**Цель программы** - содействие дальнейшему физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем вовлечения их в занятия велосипедным видом спорта.

**Задачи**

*Образовательные:*

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

*Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

*Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

**Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 101 час

4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 42 часа
5. Техническая подготовка/ 115 часов
6. Тактическая подготовка/ 46 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 10 часов
8. Участие в соревнованиях/ 20 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании Программы обучающиеся будут

*уверенно знать:*

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена.

*уметь:*

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять технические элементы, владеть изученными тактическими приемами;
- уверенно ездить на велосипеде при разных условиях.

### **Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 1500 м на время (мин);
- бег 100 м с высокого старта (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- отжимание от пола;
- челночный бег 3\*10 м (сек);
- техника преодоления подъемов и спусков;
- техника прохождения поворотов;
- техника преодоления препятствий (объезд препятствия, преодоление препятствия прыжком, проезд через препятствие).