

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

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
от «15» января 2023 года Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВЕЛОСПОРТУ (МАУНТИНБАЙКУ)  
(для обучающихся 8-10 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Юрьева Нина Николаевна,  
тренер-преподаватель  
Лейер Марина Андреевна,  
руководитель структурного  
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль  
2023 год

## Содержание программы

<b>1. Пояснительная записка</b>	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4-5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
<b>2. Цель и задачи программы</b>	стр. 5-6
<b>3. Содержание программы</b>	стр. 6-11
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 6
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 7-9
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 9
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 10-11
<b>4. Планируемые результаты освоения программы</b>	стр. 12
<b>5. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	стр. 13
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 13
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 13
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 13-14
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 15
<b>6. Список литературы</b>	стр. 16

## 1. Пояснительная записка

Умение управлять велосипедом является жизненно важным навыком, который используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение велоспорта давно не вызывает ни у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство.

Велосипед на сегодняшний день можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. С его помощью можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую систему, поправить фигуру и пополнить мышечную массу.

Велосипедный спорт является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта в России и мире, он получил широкое распространение и занял в России достойное место не только среди детей, но и среди взрослого населения. Имея свои древние корни возникновения, велосипедный спорт получил свое развитие во многих странах.

В конце 1882 года было организовано первое русское общество велосипедистов, которое начало заниматься проведением спортивных состязаний. Летом 1883 году уже состоялась первая велосипедная гонка, она была организована на Московском ипподроме.

В последующие годы велосипедные гонки стали проводиться в других городах России.

В 1895 году в Риге открылась велосипедная фабрика. В 1895 году прошла первая в России шоссейная гонка 700 км между Петербургом и Москвой. За границей русские гонщики бьют мировые рекорды и доказывают свою силу в самых различных видах велосипедных соревнований.

Велосипедный спорт – один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира.

В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов.

Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний, а там, где больше автомобилей, и сердечных, и всяких других заболеваний значительно больше.

Увлечение велосипедным спортом – это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по велоспорту (маунтинбайку) (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

*Составлена на основании следующих нормативных документов:*

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав СШ «Дельфин».

**Актуальность Программы** заключается в том, что в настоящее время велоспорт завоевывает всемирную популярность. Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велосипед стал символом молодости, здоровья и современного стиля жизни. Простота, доступность, при этом высокая эффективность занятий велоспортом влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

Актуальность Программы и в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитии обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно- спортивном процессе.

#### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на обучающихся 8-10 лет.

#### ***Возрастные психофизиологические особенности детей 8 - 10 лет***

##### ***Физиологические особенности возраста***

Данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

*Суставы* детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

*Мышцы* детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 8–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 8 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

## Психологические особенности возраста

### **8 лет**

Созревание психических и физиологических структур головного мозга. Становление готовности к систематическому учебному труду. Стремление к гармонии в отношениях со сверстниками и взрослыми, диалоговому контакту с ними.

Превосходство над ребёнком со стороны взрослого или сверстника приводят его к ощущениям собственной неполноценности. Управление эмоциями и активностью детей осуществляется через создание ситуации успеха. Дисциплинарные способы воздействия на ребёнка блокируют процессы его личностного развития. Учение и обучение – обеспечивают ведущую роль в умственном развитии детей.

В работе с данной возрастной группой главная функция педагога сводится к гармонизации всех видов отношений ребёнка в процессе его умственного развития, или учение и обучение в условиях гармоничных отношений. Так достигается полнота психофизиологического развития в период детства.

### **9–10 лет**

Накопление ребёнком физических и духовных сил. Стремление утвердить себя (как результат приобретённого опыта социальных отношений). Приоритетная ценность – нравственное отношение к себе: доброта, забота, внимание. Возраст, который является самым важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственных отношений к жизни. Благоприятный возраст для развития способностей к рефлексии. Высокая потребность в признании своей личности взрослыми, стремление к получению от них оценки своих возможностей.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений.

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

Количественный состав группы – 15-20 человек.

**Объем программы – 528 часов**

**Срок освоения программы - 2 года:**

1 год обучения: 264 часа в год

2 год обучения: 264 часов в год

**Форма обучения** – очная;

**Форма организации учебной деятельности** может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

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

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи**

**Образовательные:**

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники велоспорта;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами велосипедного спорта;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
- развитие двигательных качеств – ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, *двигательных навыков*.

*Воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа.

### 3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	2		Устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	12	12		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	4	4		Беседа, устный опрос
2.2.	Развитие велоспорта в России	6	6		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	90	10	80	Визуальный контроль, мониторинг
4.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	80	10	70	Визуальный контроль, мониторинг
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	58	8	50	Визуальный контроль, мониторинг
6.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	18	2	16	Визуальный контроль
7.	<b>Аттестация обучающихся</b>	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>44</b>	<b>220</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий велоспортом, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Развитие физической культуры и спорта в России**

*Теория:* обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.2. Развитие велоспорта в России**

*Теория:* знакомство обучающихся с историческими сведениями о возникновении велоспорта. Велоспорт (маунтинбайк) в России и мире. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены - представители дисциплины «маунтинбайк».

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте**

*Теория:* гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

*Практика:* отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* знакомство обучающихся с упражнениями общей физической подготовки (ОФП), их видами и значением в формировании физического здоровья обучающихся.

*Практика:*

#### Упражнения для развития быстроты

- ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом;

- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями;

- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой;

- челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

#### Упражнения для развития силы

- отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине;

- приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед;

- прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком;

- прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* знакомство обучающихся упражнениями специальной физической подготовки (СФП), их видами и значением в данном виде спорта.

*Практика:*

#### Упражнения для развития быстроты педалирования

- имитация педалирования лежа на спине, в висе;

- максимальное педалирование на велостанке;

- педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

- упражнения для развития силы и силовой выносливости велосипедиста;

- педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях;

- езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде;

- езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра;

- старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:* Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

*Практика:* отрабатывается на учебно-тренировочных занятиях.

## 6. Физкультурные и спортивные мероприятия

*Теория:* получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

*Практика:* участие обучающихся в турнирах, школьных и городских соревнованиях, акциях, фестивалях, участие в сдаче норм ГТО.

## 7. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

### Учебный (тематический) план Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	2		Устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Развитие велоспорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	90	10	80	Визуальный контроль, мониторинг
4.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	80	10	70	Визуальный контроль, мониторинг
5.	<b>Техническая подготовка</b>	64	8	56	Визуальный контроль, мониторинг
6.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	18	2	16	Визуальный контроль
7.	<b>Аттестация обучающихся</b>	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>44</b>	<b>220</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, повтор инструктажей по технике безопасности во время занятий велоспортом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Развитие физической культуры и спорта в России**

*Теория:* обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.2. Развитие велоспорта в России**

*Теория:* повтор теории и углубление знаний обучающихся о истории возникновения велоспорта в России и за рубежом.

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте**

*Теория:* гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела.

*Практика:* отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений общей физической подготовки (ОФП).

*Практика:*

#### Упражнения для развития быстроты

- ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом;

- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями;

- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой;

- челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

#### Упражнения для развития силы

- отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине;

- приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед;

- прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком;

- прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений специальной физической подготовки.

*Практика:*

#### Упражнения для развития быстроты педалирования

- имитация педалирования лежа на спине, в висе;

- максимальное педалирование на велостанке;

- педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

- упражнения для развития силы и силовой выносливости велосипедиста;

- педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях;

- езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде;

- езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра;

- старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:* основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста». Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

*Практика:* отрабатывается на учебно-тренировочных занятиях.

#### **6. Физкультурные и спортивные мероприятия**

*Теория:* получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

*Практика:* участие обучающихся в турнирах, школьных и городских соревнованиях, акциях, фестивалях, участие в сдаче норм ГТО.

#### **7. Аттестация обучающихся**

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Предметные результаты**

По окончании Программы обучающиеся будут

**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.

## 5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

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

### 5.2. Условия реализации Программы

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- велосипед;
- велошлем;
- защитные очки;
- оборудованный спортивный зал;
- стадион.

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

**Дидактические материалы:** аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

#### **Методическое обеспечение Программы**

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) **Игровые технологии** включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) **Здоровьесберегающие технологии** являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на WhatsApp, Viber родителям обучающихся.

#### **Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:**

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления о велоспорте (о технических приемах или тактических действиях) у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся велоспорту.

#### **Методы обучения, используемые при реализации Программы**

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

**Словесный метод:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

**Наглядный метод:** показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное

восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

*Практический метод (метод упражнений).* Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения волейболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в волейбол в целом.

*Игровой метод.* Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

### **5.3. Формы аттестации и контроля**

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

*Текущий контроль* - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

*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.

## 6. Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.
2. Анкентиль Ж., Шани П., Скоб М. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1978. Архипов Е.М., Седов А. В. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Ердаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. М.: физкультура и спорт 1990г.
5. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. – М.: ФОН, 2003.
6. Илюхин А.А. Школа велокросса. Учебное пособие, РГУФКСИТ. – М., 2008. Китаева М.В. Психология победы в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.
7. Колеман Э. Питание для выносливости. – Мурманск: Тулома, 2005.
8. Красников А.А. Тактика в велосипедном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006.
9. Куприянов А. Велоспорт: моя жизнь. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Лопес, Брайан; Маккормак, Ли. Мастерство езды на маунтинбайке/ перевод с английского. – М.: «Sputnik books», 2006.
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
12. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – ТВТ Дивизион, 2009.
13. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1985.
14. Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. Биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. Современный велосипед (под редакцией И.Гуревича, А.Вишневого, Ю.Разина). – СПб: Велопитер, 2009.
15. Соколов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, 1999.
16. Совндаль Ш. Анатомия велосипедиста. – Минск: Попурри, 2009. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва, под ред. Суслова Ф.П., Холодова Ж.К. – М., 1997.
17. Фрил Д. Библия велосипедиста. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2011.