

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

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО  
Директором «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькиной  
Приказ от 02.09.2024г. № 105

### Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*  
возраст обучающихся: 8-9 лет  
*1 группа*

Год обучения: первый  
Количество часов в неделю: 6  
Количество академических часов в год: 264  
Форма обучения: очная

Разработчик:  
Юрьева Нина Николаевна,  
тренер-преподаватель, 1КК

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024-2025 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 стартовый уровень сложности.**

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 8-9 лет.

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

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

**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 спортивной деятельности.

### **Задачи**

#### *Образовательные:*

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам техники велоспорта;
- получить знания о ценности физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить характерным двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития личности;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *Развивающие:*

- развивать интерес к занятиям в спортивной секции;
- развивать двигательные качества – ловкость, координацию, силовые качества, сохранение равновесия.

#### *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 жизни.

**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

#### *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 (погодных, видов покрытия).

### **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 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение №1).

## **2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 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
первый	01.09.2024	31.08.2025	44*	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25

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

сен.24							окт.24							ноя.24							дек.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
2		2		2			2		2		2					2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
10	0	8	0	8	0	0	8	0	10	0	8	0	0	6	0	8	0	10	0	0	10	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц					24		Кол-во часов в месяц					26	
Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц					12		Кол-во занятий в месяц					13	

январ.25							февр.25							мар.25							апр.25						
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
				2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2		
6	0	6	0	8	0	0	8	0	8	0	8	0	0	10	0	8	0	8	0	0	8	0	10	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц					20		Кол-во часов в месяц					24		Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц					26	
Кол-во занятий в месяц					10		Кол-во занятий в месяц					12		Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц					13	

май.25							июн.25							июл.25							авг.25						
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
2		2		2			2		2		2																
2		2		2			2		2		2																
2		2		2			2		2		2										2		2		2		
2		2		2			2		2		2										2		2		2		
8	0	8	0	8	0	0	10	0	8	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	6	0	6	0	0
Кол-во часов в месяц					24		Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц					0		Кол-во часов в месяц					16	
Кол-во занятий в месяц					12		Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц					0		Кол-во занятий в месяц					8	

16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

264 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

132 КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

### 3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2024 -2025 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1						2	
2.	Теоретическая подготовка	8	8		2	3	2	0	0	0	0	0	1	0	0	8	
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		1	1										2	
2.2.	История развития велосипедного спорта в России и за рубежом	2	2		1	1										2	
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2				1						1			2	
2.4.	Велосипедный спорт как компонент физической культуры	2	2			1	1									2	
3.	Общая физическая подготовка	96	13	83	16	13	12	3	0	3	7	9	7	10	0	16	96
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	14	2	12	2	2	3	2						2		3	14
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	4	31	6	4	5			3	2	5	2	4		4	35
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	14	2	12	3	2	2						1	2		4	14
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	8	2	6	2	2				1	1	1			1	8	
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	25	3	22	3	3	2	1			4	3	3	2		4	25
4.	Специальная физическая подготовка	25	5,5	19,5	2	5	1	7	7	3	0	0	0	0	0	0	25
4.1.	Основы владения велосипедом	5	1	4	1	1		3									5
4.2.	Основы посадки	2	0,5	1,5	1	4	1	2	2								10
4.3.	Основы торможения	2	0,5	1,5					1	1							2
4.4.	Основы педалирования	2	0,5	1,5				1	1								2
4.5.	Медленная езда	2	0,5	1,5				1	1								2
4.6.	Скоростная езда	2	0,5	1,5					1	1							2
4.7.	Основы езды по дорогам с разным покрытием	10	2	8					1	1							2
5.	Техническая подготовка	90	15	75	5	5	5	9	8	13	14	12	11	8	0	0	90
5.1.	Техника езды на велосипеде	28	4	24	1	1	1	3	3	3	4	4	3	5			28
5.2.	Начало движения, стартовый разгон	5	1	4	3	1	1	3	2	5	4	4	4	1			28
5.3.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования	28	4	24				1	1	1	2	2	2	1			10
5.4.	Повороты по большому радиусу, вокруг определенного предмета	10	2	8						2	1	1	1				5
5.5.	Техника разворота	5	1	4	1		2		1		1						5
5.6.	Техника маневрирования	5	1	4		2	1	1	1								5
5.7.	Техника торможения и остановки	5	1	4							2	1	1	1			5
5.8.	Техника равномерного движения по дистанции	4	1	3		1		1		2							4
6.	Тактическая подготовка	22	4	18	0	0	2	2	0	4	5	5	2	2	0	0	22
6.1.	Тактика старта	6	1	5							2	2	2				6
6.2.	Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником	10	2	8			2			2	2	2		2			10
6.3.	Тактика распределения сил по всей дистанции	6	1	5				2		2	1	1					6
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	17	2	15			2	5	5					5			17
8.	Аттестация обучающихся	4		4									4				4
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>49,5</b>	<b>214,5</b>	<b>76</b>			<b>70</b>			<b>76</b>			<b>42</b>			<b>264</b>
<b>Распределение часов по месяцам</b>					<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>264</b>
<b>Количество занятий в месяц</b>					<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>132</b>

#### 4. План воспитательной работы на 2024-2025 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 2024
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности по видам спорта	Очное	01-07.09 2024
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/заочное	03.09.2024
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное/заочное	01.11-05.11.2024
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/заочное	30.11.2024
6	Закрытие велосипедного сезона «Золотая осень»	Очное	По положению (ноябрь)
7	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное/заочное	19.02-24.02.2025
8	Первенство среди группы по дуатлону «К дню защитника Отечества»	Очное	Февраль 2025 года
9	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Международному женскому дню 8 марта	Очное	04.03-10.03.2025
10	Открытие велосипедного сезона СШ «Дельфин»	Очное	Апрель 2025 года
11	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2025
12	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное/заочное	Май 2025 года
13	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2025 года
14	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/заочное	Весь май
15	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Дню защиты детей	Очное	01.06.2025
16	Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России	Очное/заочное	12.06.2025
17	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Очное	Август 2025 года

18	Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ	Очное/заочное	22.08.2025
19	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту «Итоги летнего сезона»	Очное	По Положению
20	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня. Посещение соревнований по видам спорта	Очное	В течение года
21	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся		В течение года
22	Проведение родительских собраний		В течение года
23	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,		В течение года (по запросу)
24	Использование символов Российской Федерации и Арамилевского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

Приложение №1

<b>ВЕЛОСПОРТ – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА)</b>				
	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	
			1-й год обучения	
		девушки		
		1-й год обучения		
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м с высоко старта (с)	5	нет	6,2
		4	нет	6,8
		3	нет	7,0
		2	нет	7,5
		1		8
	Бег 60 м с высоко старта (с)	5	10,8	нет
		4	11,0	нет
		3	11,5	нет
		2	12,0	нет
		1	12,5	нет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	5
		4	8	4
		3	6	3
		2	4	2
		1	2	1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	115	105
		4	112	102
		3	110	100
		2	105	95
		1	102	90
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	5	35	30
		4	33	28
		3	30	26
		2	27	23
		1	25	20
5	Кросс на 1 км по пересеченной местности	5	9, 00	9, 50
		4	9, 10	9, 55
		3	9, 20	9, 57
		2	9, 30	10, 00
		1	9, 35	10, 10
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Техника старта и стартового разгона	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*



		<b>1</b>	<b>не выполнено</b>	<b>не выполнено</b>
<b>2</b>	<b>Техника торможения и остановки</b>	<b>10</b>	<b>выполнено</b>	<b>выполнено</b>
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	<b>не выполнено</b>	<b>не выполнено</b>
<b>3</b>	<b>Техника прямолинейного движения</b>	<b>10</b>	<b>выполнено</b>	<b>выполнено</b>
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	<b>не выполнено</b>	<b>не выполнено</b>
<b>4</b>	<b>Техника посадки -сидя в седле (высокая, средняя, низкая) -стоя над седлом</b>	<b>10</b>	<b>выполнено</b>	<b>выполнено</b>
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	<b>не выполнено</b>	<b>не выполнено</b>

10 баллов-норматив выполнен полностью без ошибок

\*8-9 баллов-минимальное кол-во ошибок в выполнении норматива

\*6-7 баллов-выполнение норматива не в полном объеме

\*4-5 баллов выполнение норматива со множественными ошибками

\*2-3 балла грубые ошибки в выполнении норматива

\*1 балл-норматив не выполнен

