

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

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



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВЕЛОСПОРТ (МАУНТИНБАЙК)»
(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»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	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
2.	Цель и задачи программы	стр. 5
3.	Содержание программы	стр. 6-9
	<i>Учебный план программы</i>	стр. 6
	<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 8
	<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 13-14
	<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 14-19
	<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 19-20
4.	Планируемые результаты освоения программы	стр. 20-22
5.	Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 20
	<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 20
	<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 21-22
	<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 22
	<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 23
6.	Список литературы	стр. 23-35
	<i>Приложение к программе</i>	стр. 23-35

1. Пояснительная записка

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. В России велосипедный спорт является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта.

Велосипедный спорт - маунтинбайк входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0100001611Я), является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 11 видов дисциплин. Одна из дисциплин маунтинбайка «Кросс-кантри» (ХСО) входит во Всероссийский реестр (номер-код спортивной дисциплины 0100011611Я) и включена в программу Олимпийских игр.

Кросс-кантри – скоростная езда по пересеченной местности. Единственный вид маунтинбайка включенный в олимпийскую программу. Кросс-кантри – олимпийская дисциплина велоспорта. Кросс-кантри – гонка по пересеченной местности, которая включает в себя крутые спуски, затяжные подъемы, естественные и искусственные препятствия. По сути, кросс-кантри содержит в себе элементы всех видов маунтинбайка.

Кросс-кантри также имеет несколько подвидов. Большинство гонок проходит по кругу. Трасса включает в себя от 2 до 9 кругов. Маршрут проложен по горной и пересеченной местности. Велогонщикам приходится несколько раз подниматься в гору, а затем спускаться.

Олимпийский (классический) кросс-кантри обозначают аббревиатурой – ХСО. Общая протяженность дистанции составляет 5-9 километров. Трасса включает в себя Участки горных, лесных и гравийных дорог. Старт и финиш проходят на асфальтированных дорогах. Все участники стартуют с общего старта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)» (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.

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.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года

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 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.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	264	49,5	214,5	<p>Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»</p>
Второй	264	42	222	
Итого	528	91,5	436,5	

3.2. Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития велосипедного спорта в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Велосипедный спорт как компонент физической культуры	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	96	13	83	
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	14	2	12	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	4	31	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	14	2	12	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	8	2	6	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	25	3	22	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка	25	5,5	19,5	
4.1.	Основы владения велосипедом	5	1	4	Визуальный контроль
4.2.	Основы посадки	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.3.	Основы торможения	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.4.	Основы педалирования	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.5.	Медленная езда	2	0,5	1,5	Визуальный контроль

4.6.	Скоростная езда	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.7.	Основы езды по дорогам с разным покрытием	10	2	8	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	90	15	75	
5.1.	Техника езды на велосипеде	28	4	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Начало движения, стартовый разгон	5	1	4	Визуальный контроль
5.3.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования	28	4	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Повороты по большому радиусу, вокруг определенного предмета	10	2	8	Визуальный контроль
5.5.	Техника разворота	5	1	4	Визуальный контроль
5.6.	Техника маневрирования	5	1	4	Визуальный контроль
5.7.	Техника торможения и остановки	5	1	4	Визуальный контроль
5.8.	Техника равномерного движения по дистанции	4	1	3	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	22	4	18	
6.1.	Тактика старта	6	1	5	Визуальный контроль
6.2.	Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг контроль
6.3.	Тактика распределения сил по всей дистанции	6	1	5	Визуальный контроль, мониторинг
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	17	2	15	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	49,5	214,5	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

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. История развития велосипедного спорта в России и за рубежом

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. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

Практика: отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2.4. Велосипедный спорт как компонент физической культуры

Теория: знакомство обучающихся с влиянием занятий велоспортом на развитие организма, на структуру мышц и суставов, сердечно-сосудистую систему человека, на качество жизни.

Практика: не предусмотрена.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения для всех групп мышц в составе разминки

Теория: знакомство обучающихся с информацией о важности проведения разминки перед началом занятий серьезными физическими нагрузками, с важностью разогрева мышц перед выполнением определенных физических действий.

Практика: выполнение разминочных упражнений перед началом занятий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: знакомство обучающихся с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости, эстафеты и т.д.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: знакомство обучающихся с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для выбранного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Упражнения для развития координационных способностей

Теория: знакомство обучающихся с видами упражнений для развития координационных способностей.

Практика: упражнения с координационной лестницей:

- 1) И.п. лицом к лестнице, бег с высоким подниманием бедра, наступать в каждую ячейку лестницы.
- 2) И.п. спиной к лестнице. Бег спиной вперед, наступать в каждую ячейку лестницы.
- 3) И.п. левым боком к лестнице. Бег скрестными шагами левым боком, так же правым боком. Поочередно наступать в каждую ячейку лестницы правой и левой ногой.
- 4) И.п. лицом к лестнице. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Смотреть вперед, спину держать ровно.
- 5) И.п. спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах. Наступать в каждую следующую ячейку лестницы.

Упражнения с балансирующей подушкой:

- 1) Стоя на подушке, руки в стороны. В течение 5 минут с открытыми, 10 секунд с закрытыми глазами.
- 2) Стоя на подушке, скрестив руки на груди. В течение 5 минут, 10 секунд с закрытыми глазами.
- 3) Стоя на подушке, на одной ноге 1 минуту, затем 1 минуту на другой.
- 4) Встать на 2 подушки, переносить центр тяжести попеременно на каждую ногу (15 раз).
- 5) Приседания на двух подушках, держать спину прямо, опираться равномерно на всю стопу (5 раз).

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол волейбол, футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Основы владения велосипедом

Теория: знакомство обучающихся с устройством велосипеда. Подготовка/проверка велосипеда перед началом тренировки.

Практика: проверка давления в колесах, проверка исправности тормозной системы. Построение парами (командой, в линию, индивидуально) начало движения по стадиону (лесной трассе, пересеченной местности). Ускорения, повороты, развороты, торможение, остановка в заданном месте.

4.2. Основы посадки

Теория: знакомство обучающихся с посадкой велосипедиста, технологией посадки, видами посадки.

Практика: обучающийся подбирает и устанавливает правильную высоту/наклон седла, руля, расположение тормозных ручек в зависимости от своих антропометрических данных.

4.3. Основы торможения

Теория: знакомство обучающихся с тормозной системой велосипеда, видами тормозных систем, способами торможения.

Практика: обучающиеся правильно располагают кисти на руле и тормозных ручках, начинают движение. В заданном месте совершают торможение разными способами (плавное, резкое, импульсное, с управляемым заносом, одним или двумя тормозами).

4.4. Основы педалирования

Теория: знакомство обучающихся с правильным, эффективным педалированием, способами педалирования. Понятие «темповое», «силовое» педалирование и др.

Практика: начало движения, «круговое» педалирование - стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений (применяется, когда нужно повысить скорость езды). «Инерционное» педалирование - свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу, мышечное усилие прилагается только для подтягивания педали вверх. Применяется в облегченных условиях (при езде по ветру, на спусках) «Темповое» педалирование (50-60 оборотов/мин).

4.5. Медленная езда

Теория: знакомство обучающихся с понятием «скорость», «минимальная скорость» в велоспорте.

Практика: велосипедист начинает движение, медленно проезжая технические участки на минимально возможной скорости, не снимая ног с педалей.

4.6. Скоростная езда

Теория: знакомство обучающихся с понятием «максимальная скорость» в велоспорте.

Практика: велосипедист начинает движение, на заданном участке начинает ускорение, проезжая трассу и технические элементы на максимально возможной скорости, не снимая ног с педалей. Группа велосипедистов выстраивается в одну линию, по команде тренера начинают движение, задача спортсменов приехать первым к месту заданного финиша.

4.7. Основы езды по дорогам с разным покрытием

Теория: знакомство обучающихся с утвержденными требованиями для трасс кросс-кантри; видами покрытий, способами передвижения по ним.

Практика: езда по грунтовым и лесным (мокрые корни) дорогам; по гравию, песку, камням (мокрым камням), грязи, бродам. Выбор траектории движения (возможный просмотр препятствия и сложного участка трассы пешком) затем преодоление его на велосипеде.

5. Техника

5.1. Техника езды на велосипеде

Теория: знакомство обучающихся с системой движения, соответствующей особенностям данного вида спорта. Изучение теоретических основ выполнения технических приемов, детальный разбор двигательного действия.

Практика: обучающийся садится на велосипед, смотрит вперед и держит голову высоко, плечи расслаблены, руки немного согнуты в локтевых суставах и находятся близко к телу. Позвоночник слегка согнут, колени находятся над ступнями. Кисти находятся на грипсах велосипеда, два пальца каждой руки на тормозных ручках.

5.2. Начало движения, стартовый разгон

Теория: знакомство обучающихся с понятием «стартовый разгон», «динамика стартового разгона».

Практика: велосипедист встает на условную линию старта, по команде тренера начинает движение с плавного ускорения постепенно набирая оптимальную скорость для прохождения определенной дистанции.

5.3. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования

Теория: знакомство обучающихся с понятием велосипедная «трансмиссия», виды велосипедных «трансмиссий» их составные части. «Каденс».

Практика: велосипедист начинает движение и подбирает оптимальное передаточное соотношение в зависимости от рельефа трассы и частоты педалирования. Планируемая частота педалирования зависит от выбора передачи. Передаточное соотношение-отношение количества зубьев в ведущих звездах к количеству зубьев в ведомых.

5.4. Повороты по большому радиусу, вокруг определенного предмета

Теория: знакомство обучающихся с понятием «радиус».

Практика: велосипедисты совершают разворот вокруг конуса, максимально прижимаясь к правому или левому краю (по большому радиусу) в зависимости от направления поворота заканчивая его по малому радиусу.

5.5. Техника разворота

Теория: знакомство обучающихся с техникой правильного разворота на различных типах покрытия, с минимальной потерей скорости.

Практика: велосипедист замедляется, входит в поворот максимально широко. Когда до поворота остается несколько метров, спортсмен смещается в сторону крайней внутренней точки (апекс), после этого плавно выходит из разворота по широкой траектории. Педаль поднята с той стороны, в какую сторону спортсмен поворачивает. Во время прохождения разворота тормоза не используются. На грунтовых покрытиях поворачивать сидя можно лишь в случае, если спортсмен едет медленно.

5.6. Техника маневрирования

Теория: знакомство обучающихся с термином «маневр», «фигурная езда».

Практика: велосипедист проезжает «змейкой» «восьмеркой» по «спирали», вокруг конусов, «самокатом». Далее то же самое, но руль держит одной рукой (левой/правой). Обучающийся перед тем, как совершить поворот в ту или иную сторону вытягивает соответствующую руку в сторону. Перед остановкой поднимает вытянутую руку вверх.

5.7. Техника торможения и остановки

Теория: знакомство обучающихся с торможением, как залогом активной и безопасной езды.

Практика: велосипедист плавно зажимает тормозные ручки, учится дозировать тормозное усилие. Торможение в дождь - несколько коротких несильных нажатий на ручки тормозов, для того чтобы просушить тормозные колодки. Торможение на неровной поверхности - спортсмен переносит центр тяжести на заднюю ось велосипеда при этом увеличив его тормозную силу, удерживая положение тела на велосипеде.

5.8. Техника равномерного движения по дистанции

Теория: знакомство обучающихся с понятием «средняя» скорость.

Практика: велосипедисты едут по дистанции со средней (постоянной) интенсивностью, без резких ускорений и замедлений.

6. Тактика

6.1. Тактика старта

Теория: знакомство обучающихся с тактикой старта, вариантами старта.

Практика: очень важно с самого начала гонки быть в лидирующей группе. Для этого необходимо еще перед стартом опробовать стартовую площадку, принять пробные старты с различных стартовых позиций, наметить наиболее выгодную траекторию движения. Очень важным является подбор передаточного соотношения. Необходимо подобрать передачу для принятия старта и приспособиться к исходному стартовому положению с учетом состояния грунта.

6.2. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником

Теория: знакомство обучающихся с методом тренировки без соперника для овладения навыка «индивидуальный ход».

Практика: велосипедист преодолевает заданную дистанцию индивидуально в соревновательном темпе/режиме или соревнуется с партнером по команде.

6.3. Тактика распределения сил по всей дистанции

Теория: обучение навыку распределения и экономии сил.

Практика: обучающийся заранее изучает маршрут тренировки/соревнования/рельеф трассы, тактически распределяет усилия по дистанции, где-то добавляя или снижая темп движения, интенсивность педалирования., следит за пульсовыми зонами. Варианты:

- 1) велосипедист двигается с относительно равномерной скоростью по всей дистанции;
- 2) с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с увеличением скорости в конце;
- 3) с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце;
- 4) с быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце;
- 5) с быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй;
- 6) с усилением на второй половине дистанции;
- 7) с постепенным убыванием скорости;
- 8) с увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

7. 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.

8. Аттестация обучающихся

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» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	9	9		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития велосипедного спорта в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиенические основы велосипедного спорта	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.5.	Основные правила соревнований в велосипедном спорте	2	2		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	94	9	85	Визуальный контроль
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	12	1	11	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	40	3	37	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	17	2	15	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	10	2	8	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка	25	5,5	19,5	Визуальный контроль
4.1.	Основы владения велосипедом	5	1	4	Визуальный контроль
4.2.	Основы посадки	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.3.	Основы торможения	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.4.	Основы педалирования	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.5.	Медленная езда	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.6.	Скоростная езда	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
4.7.	Основы езды по дорогам с разным покрытием	5	1	4	Визуальный контроль
4.8.	Лыжная подготовка	5	1	4	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	93	12	81	Визуальный контроль
5.1.	Техника езды на велосипеде	29	3	26	Визуальный контроль
5.2.	Начало движения, стартовый разгон	5	1	4	Визуальный контроль
5.3.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования	28	3	25	Визуальный контроль
5.4.	Техника езды в группе	10	1	9	Визуальный контроль
5.5.	Техника разворота	5	1	4	Визуальный контроль

5.6.	Техника маневрирования	5	1	4	Визуальный контроль
5.7.	Техника торможения и остановки	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.8.	Техника равномерного движения по дистанции	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.9.	Техника езды на велостанке	5	1	4	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	22	3,5	18,5	Визуальный контроль, мониторинг
6.1.	Тактика старта	6	0,5	5,5	Визуальный контроль
6.2.	Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником	10	2	8	Визуальный контроль
6.3.	Тактика распределения сил по всей дистанции	6	1	5	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	15	1	14	
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	42	222	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) 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. История развития велосипедного спорта в России и за рубежом

Теория: повтор теории и углубление знаний обучающихся о истории возникновения велоспорта в России и за рубежом, важных этапах развития, главных именах данного вида спорта.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиенические основы велосипедного спорта

Теория: гигиена, закаливание, режим дня, личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Практика: отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2.4. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом

Теория: значение врачебного контроля и самоконтроля для велосипедиста, 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.

2.5. Основные правила соревнований в велосипедном спорте

Теория: знакомство обучающихся с правилами соревнований по велоспорту различного уровня, правами и обязанностями судей и спортсменов, рассмотрение спорных моментов.

Практика: во время участия в соревнованиях.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Упражнения для всех групп мышц в составе разминки

Теория: повторение с обучающимися теории о важности проведения разминки перед началом занятий серьезными физическими нагрузками, с важностью разогрева мышц перед выполнением определенных физических действий.

Практика: выполнение разминочных упражнений перед началом занятий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта; повтор таких понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости, эстафеты и т.д.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега для достижения спортивных результатов обучающихся.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Упражнения для развития координационных способностей

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений для развития координационных способностей.

Практика: упражнения с координационной лестницей:

6) И.п. лицом к лестнице, бег с высоким подниманием бедра, наступать в каждую ячейку лестницы.

7) И.п. спиной к лестнице. Бег спиной вперед, наступать в каждую ячейку лестницы.

8) И.п. левым боком к лестнице. Бег скрестными шагами левым боком, так же правым боком. Поочередно наступать в каждую ячейку лестницы правой и левой ногой.

9) И.п. лицом к лестнице. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Смотреть вперед, спину держать ровно.

10) И.п. спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах. Наступать в каждую следующую ячейку лестницы.

Упражнения с балансирующей подушкой:

5) Стоя на подушке, руки в стороны. В течение 5 минут с открытыми глазами, 10 секунд с закрытыми глазами.

- 6) Стоя на подушке, скрестив руки на груди. В течение 5 минут, 10 секунд с закрытыми глазами.
- 7) Стоя на подушке, на одной ноге 1 минуту, затем 1 минуту на другой.
- 8) Встать на 2 подушки, переносить центр тяжести попеременно на каждую ногу (15 раз).
- 5) Приседания на двух подушках, держать спину прямо, опираться равномерно на всю стопу (5 раз).

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткий повтор правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол, волейбол и футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основы владения велосипедом

Теория: повтор с обучающимися теории о устройстве велосипеда. Подготовка/проверка велосипеда перед началом тренировки. Основные элементы езды на велосипеде.

Практика: проверка давления в колесах, проверка исправности тормозной системы. Построение парами (командой, в линию, индивидуально) начало движения по стадиону (лесной трассе, пересеченной местности). Ускорения, повороты, развороты, торможение, остановка в заданном месте.

4.2. Основы посадки

Теория: повтор с обучающимися теории о посадке велосипедиста (технологии и видах).

Практика: обучающийся подбирает и устанавливает правильную высоту/наклон седла, руля, расположение тормозных ручек в зависимости от своих антропометрических данных.

4.3. Основы торможения

Теория: повтор с обучающимися теории о тормозной системе велосипеда, видах тормозных систем, способах торможения.

Практика: обучающиеся правильно располагают кисти на руле и тормозных ручках, начинают движение-в заданном месте совершают торможение разными способами (плавное, резкое, импульсное, с управляемым заносом, одним или двумя тормозами).

4.4. Основы педалирования

Теория: повтор с обучающимися правил эффективного педалирования, способов педалирования.

Практика: начало движения, «круговое» педалирование - стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений (применяется, когда нужно повысить скорость езды). «Инерционное» педалирование - свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу, мышечное усилие прилагается только для подтягивания педали вверх. Применяется в облегченных условиях (при езде по ветру, на спусках) «Темповое» педалирование (50-60 оборотов/мин).

4.5. Медленная езда

Теория: повтор и закрепление на практике ранее изученного материала.

Практика: велосипедист начинает движение, медленно проезжая технические участки на минимально возможной скорости, не снимая ног с педалей.

4.6. Скоростная езда

Теория: повтор и закрепление на практике ранее изученного материала.

Практика: велосипедист начинает движение, на заданном участке начинает ускорение, проезжая трассу и технические элементы на максимально возможной скорости, не снимая ног с педалей. Группа велосипедистов выстраивается в одну линию, по команде тренера начинают движение, задача спортсменов приехать первым к месту заданного финиша.

4.7. Основы езды по дорогам с разным покрытием

Теория: повтор и закрепление на практике ранее изученного материала.

Практика: езда по лесным (мокрые корни), грунтовыми дорогам, гравию. Езда по песку, камням (мокрым камням), грязи, бродам. Выбор траектории движения (возможный просмотр препятствия и сложного участка трассы пешком) затем преодоление его на велосипеде.

4.8. Лыжная подготовка

Теория: знакомство обучающихся с лыжным инвентарем, с основами катания на беговых лыжах.

Практика: тренировки на лыжах проходят в межсезонье, в снежный период (ноябрь-март). В основном для передвижения используется классический лыжный ход. Спортсмен проходит дистанцию по подготовленной лыжной трассе, состоящей из двух параллельных колеи.

5. Техника

5.1. Техника езды на велосипеде

Теория: повтор и закрепление на практике ранее изученного материала.

Практика: обучающийся садится на велосипед, смотрит вперед и держит голову высоко, плечи расслаблены, руки немного согнуты в локтевых суставах, находятся близко к телу. Позвоночник слегка согнут, колени находятся над ступнями. Кисти находятся на грипсах велосипеда, два пальца каждой руки на тормозных ручках.

5.2. Начало движения, стартовый разгон

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной техники.

Практика: велосипедист встает на условную линию старта, по команде тренера начинает движение с плавного ускорения постепенно набирая оптимальную скорость для прохождения определенной дистанции.

5.3. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной техники.

Практика: велосипедист начинает движение и подбирает оптимальное передаточное соотношение в зависимости от рельефа трассы и частоты педалирования. Планируемая частота педалирования зависит от выбора передачи. Передаточное соотношение-отношение количества зубьев в ведущих звездах к количеству зубьев в ведомых.

5.4. Техника езды в группе

Теория: знакомство обучающихся с понятиями «езда в группе», «парная езда», «езда в команде»; с основными правилами безопасного передвижения в группе; перестроениями при разном направлении ветра.

Практика: велосипедисты встают парами, начинают движение на расстоянии 10-12 см от заднего колеса, едущего впереди. Если во время движения произойдет соприкосновение-повернуть руль, резко оттолкнуться от заднего колеса, едущего впереди спортсмена-равновесие, будет восстановлено. При встречном ветре группа встает в «затылок» ведущему. При боковом ветре слева, следует занять место справа от него и наоборот. В зависимости от направления ветра переднее колесо велосипеда может немного заходить за

заднее колесо едущего впереди велосипедиста. Если тренировка проходит в лесу, то спортсмены едут тесной группой. В тесной группе спортсмен должен ехать, взявшись руками за руль развернув локти немного в стороны.

5.5. Техника разворота

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной техники.

Практика: велосипедист замедляется, входит в поворот максимально широко. Когда до поворота остается несколько метров, спортсмен смещается в сторону крайней внутренней точки (апекс), после этого плавно выходит из разворота по широкой траектории. Педаль поднята с той стороны, в какую сторону спортсмен поворачивает. Во время прохождения разворота тормоза не используются. На грунтовых покрытиях поворачивать сидя можно лишь в случае, если спортсмен едет медленно.

5.6. Техника маневрирования

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной техники.

Практика: велосипедист проезжает «змейкой», «восьмеркой», по «спирали», вокруг конусов, «самокатом». Далее - то же самое, но руль держит одной рукой (левой/правой). Обучающийся перед тем, как совершить поворот в ту или иную сторону вытягивает соответствующую руку в сторону. Перед остановкой поднимает вытянутую руку вверх.

5.7. Техника торможения и остановки

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной техники.

Практика: велосипедист плавно зажимает тормозные ручки, учится дозировать тормозное усилие. Торможение в дождь - несколько коротких несильных нажатий на ручки тормозов, для того чтобы просушить тормозные колодки. Торможение на неровной поверхности - спортсмен переносит центр тяжести на заднюю ось велосипеда при этом увеличив его тормозную силу, удерживая положение тела на велосипеде.

5.8. Техника равномерного движения по дистанции

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной техники.

Практика: велосипедисты едут по дистанции со средней (постоянной) интенсивностью, без резких ускорений и замедлений.

5.9. Техника езды на велостанке

Теория: знакомство обучающихся с техническими элементами езды на велостанке.

Практика: велосипедист устанавливает велосипед на велостанок. Начинает «движение», встав из седла начинает короткое ускорение, при этом держа руль велосипеда прямо, не раскачивая его. Сидя в седле, спортсмен, крутя педали, отпускает руки от руля, удерживая равновесие на роликовом велостанке. Встав из седла, велосипедист, не раскачивая велосипед начинает короткое, резкое ускорение, подтягивая колени к рулю.

6. Тактика

6.1. Тактика старта

Теория: закрепление полученных навыков старта.

Практика: очень важно с самого начала гонки быть в лидирующей группе. Для этого необходимо еще перед стартом опробовать стартовую площадку, принять пробные старты с различных стартовых позиций, наметить наиболее выгодную траекторию движения. Очень важным является подбор передаточного соотношения. Необходимо подобрать передачу для принятия старта и приспособиться к исходному стартовому положению с учетом состояния грунта.

6.2. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником

Теория: закрепление на практике ранее изученной тактики.

Практика: велосипедист преодолевает заданную дистанцию индивидуально в соревновательном темпе/режиме или соревнуется с партнером по команде.

6.3. Тактика распределения сил по всей дистанции

Теория: повтор теории и закрепление на практике ранее выученной тактики.

Практика: обучающийся заранее изучает маршрут тренировки/соревнования/рельеф трассы, тактически распределяет усилия по дистанции, где-то добавляя или снижая темп движения, интенсивность педалирования., следит за пульсовыми зонами. Варианты:

- 1) велосипедист двигается с относительно равномерной скоростью по всей дистанции;
- 2) с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с увеличением скорости в конце;
- 3) с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце;
- 4) с быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце;
- 5) с быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй;
- 6) с усилением на второй половине дистанции;
- 7) с постепенным убыванием скорости;
- 8) с увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

7. 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.

8. Аттестация обучающихся

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» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

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 (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.

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	31 августа	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	31 августа	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 до конца августа).

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- велосипед;
- вело шлем;
- 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 прогрессирования*: 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.

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.

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.

5.3. 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» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

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. Анкетиль Ж., Шани П., Скоб М. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Архипов Е.М., Седов А. В. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
4. 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.
8. 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.
10. 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.
14. 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.
16. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва, под ред. Сулова Ф.П., Холодова Ж.К. – М., 1997.
17. Фрил Д. Библия велосипедиста. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

ВЕЛОСПОРТ, СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м с высоко старта (с)	5	нет	нет	6,2	5,8
		4	нет	нет	6,8	6
		3	нет	нет	7,0	6,5
		2	нет	нет	7,5	7,0
		1	нет	нет	8	7,5
	Бег 60 м с высокого старта (с)	5	10,8	10,0	нет	нет
		4	11,0	10,8	нет	нет
		3	11,5	11,0	нет	нет
		2	12,0	11,5	нет	нет
		1	12,5	12,0	нет	нет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	14	5	8
		4	8	13	4	7
		3	6	11	3	5
		2	4	7	2	4
		1	2	4	1	3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	115	125	105	115
		4	112	120	102	112
		3	110	115	100	110
		2	105	110	95	100
		1	102	105	90	97
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	5	35	45	30	35
		4	33	43	28	33
		3	30	40	26	30
		2	27	37	23	28
		1	25	35	20	26
5	Кросс на 1 км по пересеченной местности	5	9, 00	8, 50	9, 50	9, 30
		4	9, 10	8, 55	9, 55	9, 33
		3	9, 20	8, 57	9, 57	9, 35
		2	9, 30	9, 00	10, 00	9, 40
		1	9, 35	9, 05	10, 10	9, 50
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Техника старта и стартового разгона	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*
		8	*	*	*	*
		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*

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

***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**

