

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 10-13 лет)

Уровень: базовый-1 (704 часа)
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. 3-4
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 4
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 4
2. Цель и задачи программы	стр. 4-5
3. Содержание программы	стр. 5-24
<i>Учебный план программы</i>	стр. 5
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 6-7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-14
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 15-16
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 17-24
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 24
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 25-27
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 25
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 25
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 25-27
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 27
6. Список литературы	стр. 28

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 **базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

Программа 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 10-13 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)». Так же к обучению допускаются дети, имеющие хорошие навыки езды на велосипеде (катающиеся на любительском уровне).

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

Возрастные психофизиологические особенности детей 10-13 лет

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см. главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг.

Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство.

Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Так начинается *негативная фаза* подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, грубость, противопоставление себя преподавателю, воспитателю, бравирование недостатками, аффективные вспышки, противоречивость чувств, упрямство, критицизм, своеволие, недостаточно мотивированные поступки, снижение работоспособности, меланхолия и т. д.

Объем программы – 704 часа

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 – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

1. Цель и задачи программы

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

Задачи

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта;

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

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	352	40	312	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»
Второй	352	31	321	
Итого:	704	71	633	

**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	9	9		
2.1.	Развитие спорта в России и за рубежом	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Основные правила соревнований в велосипедном спорте	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Техническое обслуживание велосипедов	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.5.	Основы закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	102	7	95	
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	5		5	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	40	2	38	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	15	2	13	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	22	2	20	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	3	39	
4.1.	Основы владения велосипедом	5		5	Визуальный контроль
4.2.	Высокая, средняя, низкая посадка велосипедиста	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
4.3.	Основы педалирования, велостанок	6		6	Визуальный контроль
4.4.	Круговое педалирование при вставании с седла на различных передачах	6	0,5	5,5	Визуальный контроль
4.5.	Езда по трассе с дополнительным отягощением	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
4.6.	Темповое ускорение, рывок ("спурт")	4	1	3	Визуальный контроль
4.7.	Лыжная подготовка	10	1	9	Визуальный контроль
4.8.	Тренажерный зал	3		3	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	115	12	103	
5.1.	Техника езды на велосипеде	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Техника езды в группе, в команде	20	2	18	Визуальный контроль

5.3.	Техника маневрирования	10	1	9	Визуальный контроль
5.4.	Техника прохождения поворотов, в том числе скоростных	10	2	8	Визуальный контроль
5.5.	Техника перехода с езды на бег и обратно	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Техника преодоления подъемов и спусков	20	3	17	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно	5	1	4	Визуальный контроль
5.8.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	5	1	4	Визуальный контроль
5.9.	Техника регулирования скорости передвижения	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
5.10.	Техника езды на велостанке	5		5	Визуальный контроль
6.	Тактика	46	5	41	
6.1.	Распределение сил на протяжении всей дистанции	3		3	Визуальный контроль
6.2.	Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов)	5	1	4	Визуальный контроль
6.3.	Тактика в групповых гонках (тактика позиционной борьбы в группе)	10	1	9	Визуальный контроль
6.4.	Использование соревновательного метода на тренировке	3		3	Визуальный контроль
6.5.	Форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная)	10	1	9	Визуальный контроль
6.6.	Практические элементы тактики в гонке на время ХСТ	5	1	4	Визуальный контроль
6.7.	Тактика финиширования	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
6.8.	Применение тактических приемов в комбинации	5		5	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	15	1	14	Результаты участия
8.	Участие в соревнованиях	15	1	14	Результаты участия
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	352	40	312	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение 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 велосипедиста.

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. 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.

2.3. Основные правила соревнований в велосипедном спорте

Теория: знакомство обучающихся с правилами и особенностями соревнований различного уровня, спецификой судейства в выбранном виде спорта.

Практика: соревнования, просмотр видео соревнований.

2.4. Техническое обслуживание велосипедов

Теория: знакомство обучающихся с технической подготовкой велосипеда к сезону.

Практика: проверка правильного функционирования и регулировка заднего и переднего переключателей, правильного функционирования и регулировка тормозов. Проверка рулевой колонки и устранение люфта, проверка и протяжка крепления шатунов. Проверка и регулировка давления в шинах, регулировка сидения. Проверка и протяжка педалей.

2.5. Основы закаливания организма, ЗОЖ

Теория: знакомство обучающихся с возможностями и вариантами закаливания организма; результатами применения принципов здорового образа жизни.

Практика: изучение литературы, просмотр видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Упражнения для всех групп мышц в составе разминки

Теория: получена ранее.

Практика: выполнение разминочных упражнений перед началом занятий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

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: совершенствование навыков выполнения обучающимися 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) И.п. стоя на подушке, руки в стороны. В течение 5 минут с открытыми, 10 секунд с закрытыми глазами.
- 2) И.п. стоя на подушке, скрестив руки на груди. В течение 5 минут, 10 секунд с закрытыми глазами.
- 3) И.п. 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: получена ранее.

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

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Основы владения велосипедом

Теория: получена ранее.

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. Низкая, средняя и высокая посадка велосипедиста

Теория: расширение знаний обучающихся о видах посадок, преимуществах той или иной посадки в зависимости от рельефа трассы.

Практика: низкая посадка – велосипедист, сгибая руки в локтевых суставах, наклоняет туловище, располагая его практически горизонтально (система велосипед-велосипедист), тем самым уменьшается лобовое сопротивление и развивается максимальная скорость.

Средняя посадка - характеризуется меньшим углом наклона туловища, чем в низкой посадке, позволяет расслабить мышцы грудной клетки и обеспечить более свободное дыхание. Средняя посадка улучшает маневренность велосипедиста, увеличивает обзор и обеспечивает хорошие условия для длительной работы. Эффективна при езде на подъемах и спусках.

Высокая посадка - корпус велосипедиста находится в почти вертикальном положении, руки выпрямлены. Используется при езде на малых скоростях.

4.3. Основы педалирования на велостанке

Теория: знакомство обучающихся с устройством велостанка, видами велостанков, настройкой велостанка.

Практика: обучающийся устанавливает велосипед на велостанок, садится и начинает вращать педали. Время и вид тренировки на велостанке варьируется в зависимости от поставленной задачи (разминка перед соревнованием, тренировка при плохих погодных условиях, отработка ускорений и т.д.)

4.4. Круговое педалирование при вставании с седла на различных передачах

Теория: знакомство обучающихся с двигательным действием способом «танцовщица».

Практика: велосипедист начинает движение, по команде тренера подбирает определенное передаточное соотношение и встает с седла. Затем стоя раскачивает велосипед с помощью руля из стороны в сторону, смещая центр тяжести. Стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок и ускорений.

4.5. Езда по трассе с дополнительным отягощением

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «сила», «силовая выносливость», «силовая тренировка».

Практика: велосипедист надевает утяжеленный жилет/перчатки, едет по дистанции. Работает с весом и нагрузкой исходящих от этих предметов, тем самым повышая мышечную выносливость.

4.6. Темповое ускорение, рывок ("спурт")

Теория: знакомство обучающихся с понятием «финишный рывок».

Практика: велосипедисты едут по дистанции трассы, по команде тренера совершают короткое, но резкое усиление темпа движения встав из седла и с максимальным усилием давя на педали, финишируют в заданном месте.

4.7. Лыжная подготовка

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся 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.

4.8. Тренажерный зал

Теория: знакомство обучающихся с устройством различных тренажеров, правилами их эксплуатации.

Практика: тренировки проходят в спортивном и тренажерном залах с использованием тренажеров для развития мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Тренировки с использованием собственного веса, набивных мячей, скакалки, балансирующей подушки, координационной лестницы.

5. Техническая подготовка

5.1. Техника езды на велосипеде

Теория: получена ранее.

Практика: спортсмен 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. Техника езды в группе, команде

Теория: повтор с обучающимися на практике понятия «езда на колесе». Проведение смены. Построение в зависимости от направления ветра.

Практика: велосипедисты встают друг за другом по цепочку («уступом»). В зависимости от направления ветра ведущий спортсмен максимально прижимается к правой или левой стороне дороги. Едущие в команде должны производить смену «лидера». Наиболее распространенная смена - «вперед» (велосипедист, ведущий команду, в конце смены делает рывок «вперед», отъезжает в сторону и встает за последним человеком в команде).

5.3. Техника маневрирования

Теория: получена ранее.

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.

5.4. Техника прохождения поворотов, в том числе скоростных

Теория: знакомство обучающихся с фазами прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.

Практика: начало движения - при подходе к повороту велосипедист снижает скорость движения, наклоняет велосипед в сторону поворота, выставляет колено и крепко держит руль. При левом повороте заранее занимают внешнюю (правую) сторону дороги и наоборот. Угол наклона в сторону поворота зависит от скорости.

5.5. Техника перехода с езды на бег и обратно

Теория: знакомство обучающихся со сменой двигательных действий, безопасным перемещением с велосипеда и обратно.

Практика: велосипедист начинает движение на велосипеде, в заданном месте прыжком слезает с велосипеда и переходит на бег (перепрыгивает препятствие на пути, ведя велосипед рядом, либо переносит на себе, забегает с велосипедом в подъем и т.д.). Затем снова прыжком садится на велосипед и продолжает движение находясь в седле.

5.6. Техника преодоления подъемов и спусков

Теория: знакомство обучающихся с фактом зависимости рельефа местности, длины и крутизны подъемов и спусков со способом их преодоления.

Практика: 1) Крутые короткие подъемы длиной 100-150 м. преодолеваются с ходу, стоя на педалях с переносом центра тяжести тела на прямую ногу. 2) Затяжные пологие подъемы протяженностью 400-600 м. - велосипедист плотно сидит на седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены. Как только скорость начинает падать, велосипедист ставит меньшую передачу и проходит подъем, используя «круговое» педалирование. При преодолении подъемов велосипедист индивидуально подбирает оптимальное передаточное соотношение в зависимости от характера подъема, погодных условий.

3) При подъезде к спуску следует поставить шатуны велосипеда горизонтально, сильно согнуть руки и наклонить туловище к рулю прижав колени к раме велосипеда. Не очень крутой спуск преодолевают, немного сдвинувшись назад в седле.

5.7. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно

Теория: знакомство обучающихся с техникой равномерного распределения сил на обе ноги одновременно при движении велосипеда.

Практика: работа одновременно левой и правой ногами. Суть в том, что появляются прямо противоположные силы, действующие в разных направлениях (вперед и назад). Они увеличивают нажим на педали и стабилизируют координацию. Первое время этот процесс придется регулировать, плавно вращая педали так, чтобы в процессе езды ноги двигались, описывая круг по оси каретки.

гонщика измеряется отдельно, и тот, кто проедет трассу быстрее всех, становится победителем.

6.7. Тактика финиширования

Теория: знакомство обучающихся на практике с тактическим элементом «финиширование».

Практика: 1) финиширование из группы - велосипедист, имеющий преимущество перед соперником, как правило, пытается создать запас дистанционного преимущества перед финишем. 2) Финиширование на подъеме - предопределяется крутизной и протяженностью подъема. В значительной степени успех на финише зависит от своевременного переключения и правильного подбора передаточного соотношения. Выполнить обгон или отрыв от соперника на заключительной части дистанции за счет постепенного увеличения темпа можно только в случае явного преимущества в подготовленности. Наиболее успешно этот прием выполняется на затяжном подъеме.

6.8. Применение тактических приемов в комбинации

Теория: применение ранее выученных тактических приемов в комбинации, выбор комбинации в зависимости от условий и ситуации при движении.

Практика: в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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. Участие в соревнованиях

Теория: знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: выезд на соревнования, соревнования внутри группы, между группами.

9. 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	10	10		
2.1.	Развитие спорта в России и за рубежом	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	Основные правила соревнований в велосипедном спорте	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Техническое обслуживание велосипедов	3	3		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2		Беседа, устный опрос
2.5.	Основы закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	101	4	97	Визуальный контроль, мониторинг
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	2		2	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	39	1	38	Визуальный контроль
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	25		25	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	20	2	18	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка	42	2	40	Визуальный контроль, мониторинг
4.1.	Основы владения велосипедом	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
4.2.	Низкая, средняя, высокая посадка велосипедиста	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
4.3.	Основы педалирования на велостанке	4		4	Визуальный контроль
4.4.	Круговое педалирование при вставании с седла на различных передачах	4		4	Визуальный контроль
4.5.	Езда по трассе с дополнительным отягощением	5		5	Визуальный контроль
4.6.	Темповое ускорение, рывок ("спурт")	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
4.7.	Лыжная подготовка	10	1	9	Визуальный контроль
4.8.	Тренажерный зал	6	1	5	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	115	7	108	Визуальный контроль, мониторинг
5.1.	Техника езды на велосипеде	30		30	Визуальный контроль
5.2.	Техника езды в группе, в команде	10		10	Визуальный контроль

5.3.	Техника маневрирования	10	1	9	Визуальный контроль
5.4.	Техника прохождения поворотов в том числе скоростных	3		3	Визуальный контроль
5.5.	Техника перехода с езды на бег и обратно	4		4	Визуальный контроль
5.6.	Техника преодоления подъемов и спусков	20	2	18	Визуальный контроль
5.7.	Техника статического и динамического равновесия	5	1	4	Визуальный контроль
5.8.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	5	1	4	Визуальный контроль
5.9.	Техника регулирования скорости передвижения	3		3	Визуальный контроль, мониторинг
5.10.	Техника езды на велостанке	5		5	Визуальный контроль
5.11.	Техника преодоления препятствий прыжком	20	2	18	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Тактическая подготовка	46	5	41	
6.1.	Распределение сил на протяжении всей дистанции	2		2	Визуальный контроль
6.2.	Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов)	5	1	4	Визуальный контроль
6.3.	Тактика в групповых гонках (тактика позиционной борьбы в группе)	10	1	9	Визуальный контроль
6.4.	Использование соревновательного метода на тренировке	1		1	Визуальный контроль
6.5.	Форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная)	10	1	9	Визуальный контроль
6.6.	Практические элементы тактики в гонке на время ХСТ	3		3	Визуальный контроль, мониторинг
6.7.	Тактика финиширования	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
6.8.	Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве	5	1	4	Визуальный контроль
6.9.	Применение тактических приемов в комбинации	5		5	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	10		10	Результаты участия
8.	Участие в соревнованиях	20	1	19	Результаты участия
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	352	31	321	

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 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. Основные правила соревнований в велосипедном спорте

Теория: дальнейшее знакомство и закрепление знаний обучающихся о правилах и особенностях соревнований различного уровня, специфике судейства в выбранном виде спорта.

Практика: соревнования, просмотр видео соревнований.

2.3. Техническое обслуживание велосипедов

Теория: получена ранее.

Практика: проверка правильного функционирования и регулировка заднего и переднего переключателей, правильного функционирования и регулировка тормозов. Проверка рулевой колонки и устранение люфта, проверка и протяжка крепления шатунов. Проверка и регулировка давления в шинах, регулировка сидения. Проверка и протяжка педалей.

2.4. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: знакомство обучающихся с данным понятием, влиянием и последствиями для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.5. Основы закаливания организма, ЗОЖ

Теория: углубление знаний о возможностях и вариантах закаливания организма, укрепления иммунитета спортсмена разрешенными способами.

Практика: изучение литературы, просмотра видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Упражнения для всех групп мышц в составе разминки

Теория: получена ранее.

Практика: выполнение разминочных упражнений перед началом занятий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

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: совершенствование навыков выполнения обучающимися 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: получена ранее.

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: получена ранее.

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. Низкая, средняя и высокая посадка велосипедиста

Теория: закрепление знаний обучающихся о видах посадок, преимуществах той или иной посадки в зависимости от рельефа трассы.

Практика: низкая посадка – велосипедист, сгибая руки в локтевых суставах, наклоняет туловище, располагая его практически горизонтально (система велосипед-велосипедист), тем самым уменьшается лобовое сопротивление и развивается максимальная скорость.

Средняя посадка - характеризуется меньшим углом наклона туловища, чем в низкой посадке, позволяет расслабить мышцы грудной клетки и обеспечить более свободное дыхание. Средняя посадка улучшает маневренность велосипедиста, увеличивает обзор и обеспечивает хорошие условия для длительной работы. Эффективна при езде на подъемах и спусках.

Высокая посадка - корпус велосипедиста находится в почти вертикальном положении, руки выпрямлены. Используется при езде на малых скоростях.

4.3. Основы педалирования на велостанке

Теория: закрепление знаний обучающихся об устройстве велостанка, видах велостанков, настройке велостанка.

Практика: обучающийся устанавливает велосипед на велостанок, садится и начинает вращать педали. Время и вид тренировки на велостанке варьируется в зависимости от поставленной задачи (разминка перед соревнованием, тренировка при плохих погодных условиях, отработка ускорений и т.д.)

4.4. Круговое педалирование при вставании с седла на различных передачах

Теория: закрепление знаний обучающихся о двигательном действии способом «танцовщица».

Практика: велосипедист начинает движение, по команде тренера подбирает определенное передаточное соотношение и встает с седла. Затем стоя раскачивает велосипед с помощью руля из стороны в сторону, смещая центр тяжести. Стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок и ускорений.

4.5. Езда по трассе с дополнительным отягощением

Теория: получена ранее.

Практика: велосипедист надевает утяжеленный жилет/перчатки, едет по дистанции. Работает с весом и нагрузкой исходящих от этих предметов, тем самым повышая мышечную выносливость.

4.6. Темповое ускорение, рывок ("спурт")

Теория: получена ранее.

Практика: велосипедисты едут по дистанции трассы, по команде тренера совершают короткое, но резкое усиление темпа движения встав из седла и с максимальным усилием давя на педали, финишируют в заданном месте.

4.7. Лыжная подготовка

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся 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.

4.8. Тренажерный зал

Теория: получена ранее.

Практика: тренировки проходят в спортивном и тренажерном залах с использованием тренажеров для развития мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Тренировки с использованием собственного веса, набивных мячей, скакалки, балансирующей подушки, координационной лестницы.

5. Техническая подготовка

5.1. Техника езды на велосипеде

Теория: получена ранее.

Практика: спортсмен 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. Техника езды в группе, команде

Теория: получена ранее.

Практика: велосипедисты встают друг за другом по цепочку («уступом»). В зависимости от направления ветра ведущий спортсмен максимально прижимается к правой или левой стороне дороги. Едущие в команде должны производить смену «лидера». Наиболее распространенная смена - «вперед» (велосипедист, ведущий команду, в конце смены делает рывок «вперед», отъезжает в сторону и встает за последним человеком в команде).

5.3. Техника маневрирования

Теория: получена ранее.

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.

5.4. Техника прохождения поворотов, в том числе скоростных

Теория: закрепление на практике знаний обучающихся о фазах прохождения поворота.

Практика: начало движения - при подходе к повороту велосипедист снижает скорость движения, наклоняет велосипед в сторону поворота, выставляет колено и крепко держит руль. При левом повороте заранее занимают внешнюю (правую) сторону дороги и наоборот. Угол наклона в сторону поворота зависит от скорости.

5.5. Техника перехода с езды на бег и обратно

Теория: закрепление на практике знаний обучающихся о безопасном перемещении с велосипеда и обратно.

Практика: велосипедист начинает движение на велосипеде, в заданном месте прыжком слезает с велосипеда и переходит на бег (перепрыгивает препятствие на пути, ведя велосипед рядом, либо переносит на себе, забегает с велосипедом в подъем и т.д.). Затем снова прыжком садится на велосипед и продолжает движение находясь в седле.

5.6. Техника преодоления подъемов и спусков

Теория: закрепление знаний обучающихся о зависимости рельефа местности, длины и крутизны подъемов и спусков со способом их преодоления, наработка уверенных навыков преодоления изученных видов рельефа.

Практика: 1) Крутые короткие подъемы длиной 100-150 м. преодолеваются с ходу, стоя на педалях с переносом центра тяжести тела на прямую ногу. 2) Затяжные пологие подъемы протяженностью 400-600 м. - велосипедист плотно сидит на седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены. Как только скорость начинает падать, велосипедист ставит меньшую передачу и проходит подъем, используя «круговое» педалирование. При преодолении подъемов велосипедист индивидуально подбирает оптимальное передаточное соотношение в зависимости от характера подъема, погодных условий.

3) При подъезде к спуску следует поставить шатуны велосипеда горизонтально, сильно согнуть руки и наклонить туловище к рулю прижав колени к раме велосипеда. Не очень крутой спуск преодолевают, немного сдвинувшись назад в седле.

5.7. Техника статического и динамического равновесия

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «равновесие», «статика», «динамика»

Практика: 1) статическое равновесие - спортсмены едут парами, кладут одну руку друг другу на спину, в заданном месте останавливаются и держат равновесие, не снимая ног с педалей. 2) Пара велосипедистов начинает движение, в заданной точке останавливаются и стоя параллельно удерживают равновесие («сюрпляс»). 3) Динамическое равновесие - велосипедист проезжает по узкой/качающейся доске, по мостику. 4) Игры на велосипедах.

5.8. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками

Теория: получена ранее.

Практика: выбрать правильную посадку, концентрировать внимание на ближайших партнерах/соперниках, уметь «вклиниваться» в цепочку гонщиков. Впереди едущий спортсмен преодолевает сопротивление воздуха, едущие за ним преодолевают меньшее сопротивление, спортсмены производят смену позиций, сохраняют скорость движения, экономнее расходуют силы.

5.9. Техника регулирования скорости передвижения

Теория: получена ранее.

Практика: велосипедист регулирует скорость передвижения с помощью переключения передач, тормозной системы. Во время движения по линии, отклоняющейся от прямой, возникает центробежная сила. Отсюда следует основное правило поддержания равновесия при езде на велосипеде. В случае наклона велосипеда - руль следует повернуть в сторону наклона, тогда велосипед пойдет по кривой, а образовавшаяся сила удержит велосипед в состоянии равновесия. Для изменения скорости движения необходимо приложить внешнее усилие, которым может быть только сила трения колеса о поверхность дороги. Передняя вилка, являющаяся одним из самых ответственных узлов, имеет наклон вперед. Чем больше «вылет» передней вилки (расстояние между точкой касания колеса с поверхностью дороги и точкой, в которой с этой поверхностью пересекается ось «стержня вилки»), тем устойчивее велосипед при движении. При движении на больших скоростях рекомендуется избегать резких поворотов рулем.

5.10. Техника езды на велостанке

Теория: получена ранее.

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.

5.11. Техника преодоления препятствий прыжком

Теория: знакомство обучающихся со способами преодоления препятствий (объезд, переезд, прыжок).

Практика: руки расположить на тормозных ручках, слегка согнуть в локтевых суставах, ноги на педалях установить параллельно, слегка согнуть. Принять положение тела над седлом, выполнить толчок руками. Ногами одновременно с толчком подтянуть велосипед на себя, плавно приземлить велосипед. Руками, ногами выполнить амортизирующее движение.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика распределения сил по всей дистанции

Теория: совершенствование навыка 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 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).

6.2. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов)

Теория: совершенствование навыка распределения и экономии сил.

Практика: велосипедист при прохождении разных дистанций и трасс методом повторных тренировок распределяет силы при стартовом разгоне, преодолении затяжных подъемов и спусков. Применяет приобретенный навык в соревновательной практике

6.3. Тактика в групповых гонках (тактика позиционной борьбы в группе)

Теория: получена ранее.

Практика: в групповой гонке велосипедисту необходимо преодолевать постоянное позиционное противоборство соперника, выбирать наиболее благоприятные аэродинамические условия, учитывать рельеф трассы. Особенностью тактической борьбы гонщиков на кроссовой дистанции является многократное конкурентное взаимодействие 2-3-х, реже- 4-6 гонщиков, борющихся за позицию на определенном участке дистанции. Определив одного соперника и создав дистанционное преимущество, гонщик догоняет другого велосипедиста (или группу спортсменов) и вступает с ним в тактическую позиционную борьбу.

6.4. Использование соревновательного метода на тренировке

Теория: получена ранее.

Практика: велосипедисты моделируют соревновательную деятельность в тренировочных условиях. На разных этапах подготовки эти условия могут быть облегченными, усложненными или строго соответствовать соревновательным.

6.5. Форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная)

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с данной тактикой.

Практика: для сохранения своей позиции в гонке, гонщик может выбрать как активную тактику лидирования, так и выжидательную тактику преследования (находясь в непосредственной близости за соперником). Тактические приемы при обгонах в борьбе за позицию в гонке довольно многообразны и во многом зависят от технической подготовленности гонщика и особенностей рельефа трассы.

6.6. Практические элементы тактики в гонке на время ХСТ

Теория: совершенствование навыка индивидуальной гонки на время.

Практика: индивидуальные гонки на время. Часто проводятся на трассах со значительным перепадом высот. Тактика в данном виде соревнований определяется эффективностью распределения усилий велосипедиста по дистанции.

ХСТ-это единственный формат соревнований в кросс-кантри, где старт гонщиков индивидуальный, обычно с разрывом в 30 секунд. Соответственно, время каждого гонщика измеряется отдельно, и тот, кто проедет трассу быстрее всех, становится победителем.

6.7. Тактика финиширования

Теория: совершенствование тактики финиширования.

Практика: 1) финиширование из группы - велосипедист, имеющий преимущество перед соперником, как правило, пытается создать запас дистанционного преимущества перед финишем. 2) Финиширование на подъеме - предопределяется крутизной и протяженностью подъема. В значительной степени успех на финише зависит от своевременного переключения и правильного подбора передаточного соотношения. Выполнить обгон или отрыв от соперника на заключительной части дистанции за счет постепенного увеличения темпа можно только в случае явного преимущества в подготовленности. Наиболее успешно этот прием выполняется на затяжном подъеме.

6.8. Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «отрыв» (дистанционное преимущество).

Практика: отрыв является одним из основных тактических элементов групповой гонки. Тактика гонщика, находящегося в лидирующей группе направлена на улучшение или сохранение своей позиции. Лидируя, спортсмен имеет преимущество в выборе скорости передвижения на сложных участках трассы и определении оптимальной для себя траектории движения. Следующие за ним гонщики должны пристраиваться сзади него или двигаться по менее выгодному пути. При таком положении у впереди идущего гонщика нет никаких помех задерживающих его движение, при этом создаются определенные трудности для обгона преследующему гонщику. Тактические приемы при обгонах и отрывах в борьбе за позицию в гонке довольно многообразны и во многом зависят от технической подготовленности гонщика и особенностей рельефа трассы.

6.9. Применение тактических приемов в комбинации

Теория: применение ранее выученных тактических приемов в комбинации, выбор комбинации в зависимости от условий и ситуации при движении.

Практика: в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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. Участие в соревнованиях

Теория: дальнейшее знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: выезд на соревнования различного уровня, соревнования внутри группы, между группами.

9. 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.

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут
УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

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

УМЕТЬ:

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты

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

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	8/352	4 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)	8/352	4 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).

** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

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 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. 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 жестикюляции. 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.

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.
- 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. Мясинченко 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.