

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 139-480 от «04» 08 2023 г.  
Заведующий ЦДО «ЦДО «ОЦ «Южный город»  
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«ВЕЛОСПОРТ – МАУНТИНБАЙК»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчики:  
Морщинин Дмитрий Анатольевич,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

**Краткая аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Велоспорт - маунтинбайк» содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- 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".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса велосипедистов на этапе спортивной подготовки.

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Маунтинбайк один из наиболее популярных и доступных видов велосипедного спорта. Совершенствование навыков и умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на велосипеде, поддерживая максимально возможно высокую скорость, привело к возникновению нового вида велосипедных кроссовых соревнований на горном велосипеде. История развития маунтинбайка как самостоятельного вида спорта берёт начало с шестидесятых годов XX века. Необычный велосипед с кроссовыми шипами на утолщённых шинах становился популярным у велосипедистов всех возрастных групп. Продажи горных, кроссовых велосипедов во многих странах мира стремительно росли. Наступил настоящий бум увлечения маунтинбайком. Спортивные федерации велосипедного спорта многих стран стали включать в свои спортивные календари соревнования по любимейшему у населения новому популярному виду спорта - маунтинбайку. Вгрызаясь в землю зубастой резиной, он вошёл в семью велосипедного братства как самостоятельный вид велосипедного спорта. Благодаря тому, что специально сконструированный горный велосипед связан с техническими новшествами с одной стороны и с природной средой с другой стороны, новый вид велосипедного спорта быстро добился признания во многих странах мира. Началом триумфального шествия маунтинбайка как Олимпийского вида велосипедного спорта стала XXVI Олимпиада 1996 года в Атланте.

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» (XCO) входит во Всероссийский реестр (номер-код спортивной дисциплины 0100011611Я) и включена в программу Олимпийских игр. Данный вид велосипедного спорта развивается в городе Москве.

Горный, кроссовый велосипед предназначенный для передвижения в условиях самого тяжелого бездорожья, имеет ряд характерных признаков, отличающих его от других велосипедов используемых в тренировочном процессе и соревнованиях по велосипедному спорту на шоссе и треке:

-специальная особо прочная рама «вне дорожной» геометрии с увеличенным дорожным просветом и другими особенностями;

- колёса диаметром от 26 до 29 дюймов, для движения по пересечённой местности различного профиля;
- конструктивные элементы (руль специальной конструкции, усиленная тормозная система, регулируемая на ходу необходимая жёсткость амортизаторов, многоскоростное переключение передач и другое), обеспечивают контроль велосипеда на самых крутых спусках и подъёмах, при преодолении сложных поворотов;
- все компоненты и узлы имеют повышенную прочность и надёжность, рассчитаны на работу в условиях сильного загрязнения. Особо это относится к тормозам и переключателям;
- большое количество передач (24-27) позволяет подобрать оптимально-эффективную частоту педалирования и как следствие высокую скорость движения по трассе.

Фактически, горный, кроссовый велосипед, используемый в спортивных соревнованиях по маунтинбайку, является весьма универсальным велосипедом, подходящим для городской езды, для дальних путешествий и занятий спортом.

**Новизна:** программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в спортивной программе при освоении элементов подготовки из легкой атлетики и пауэрлифтинга.

**Педагогическая целесообразность** данная программа направлена на укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности, расширение двигательных возможностей, на формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, формирование интереса к занятиям спортом, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля, вовлечение в систему регулярных занятий. Эффективность усвоения программы достигается путем использования игрового подхода и тренировки учеников в команде.

**Форма занятий** – групповая тренировка (занятия проводятся в разновозрастных группах)

Наполняемость групп – до 17 человек

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 лет и старше.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим работы:** в неделю 3,5 часа, в год 36 недель - 126 часов.

## **Планируемые результаты.**

***Личностные результаты*** – освоение умений:

- активно включаться во взаимодействие со сверстниками, учитывая принципы уважения и доброжелательности, взаимопомощи.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие в достижении целей.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и интересы.

***Метапредметными результатами будут считаться:***

- характеризовать действия и поступки на основе полученных знаний и опыта.
- самостоятельно находить свои ошибки при выполнении заданий и находить способы их устранения.
- при занятиях спортом и активным отдыхом руководствоваться в своих действиях на принципах защиты окружающей среды.
- уметь самостоятельно организовать свою учебную деятельность, принимая во внимание требования по технике безопасности и правилам обращения со спортивным инвентарем.
- технически правильно выполнять движения из базовых видов спорта.

***Регулятивные результаты*** - научиться:

- определять цель своей деятельности на занятии с помощью тренера и далее самостоятельно.
- четко понимать последовательность действий.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- научиться давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности своей команды.
- научиться объективно воспринимать оценку тренера, других спортсменов, родителей во время соревнований и тренировок.

***Коммуникативные результаты*** –

- научиться решать коммуникативные задачи, прежде всего используя речевые средства.
- уметь донести свою позицию и точку зрения до других.
- уметь четко задавать вопросы.

***Предметные результаты*** описаны в каждом модуле.

### **Цель программы.**

- содействовать физическому развитию детей и взрослых;
- воспитать гармонично развитых людей;
- привить интерес к велоспорту.

### **Задачи программы.**

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности;
- комплексное развитие физических качеств,
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики владения велосипедом;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

### **Принципы.**

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения;
- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Описание и краткие обозначения дисциплин, входящих в вид спорта велоспорт-маунтинбайк.**

1. Х.С.О.- Кросс – кантри – наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге, но и в других видах спорта (шоссе, трек) в целом. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно – созданных препятствий (так называемая пересеченная местность). Данный вид кросс – кантри ХСО включен в программу Олимпийских игр.

2. Х.С.С.- Кросс – кантри представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, но по короткой кольцевой трассе.

3. Х.С.Е. – Кросс – кантри представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнований борется за победу и призовые места в данной гонке.

4. Х.С.М.- Кросс – кантри марафон.

Проводится на трассах, приспособленных для проведения любых видов Х.С.О. Дистанция гонки от 30 до 50 километров. Согласно положений о проведении данной дисциплины трасса может быть замкнутой(кольцевой) так и маршрутной – (старт и финиш гонки) расположены в разных точках дистанции.

5. Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время). Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени между стартующими устанавливается согласно положения на данные соревнования. Время прохождения дистанции спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно.

Победитель определяется по наименьшему времени затраченному спортсменом на установленной дистанции.

6. Х.С.Р.- Эстафета 4 человека. Составы команд участников комплектуются согласно положения о данной гонке. Два спортсмена мужского и два спортсмена женского пола. Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта следующий: первым стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами члены команды под вторыми номерами. В такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды участники, которых, на финише четвертого этапа гонки, занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки прошедшего свою часть дистанции передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша.

7. Х.С.Р. Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

8. Х.С.С. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.



## **Основные спортивные дисциплины - маунтинбайка и взаимно дополняющие его виды велосипедного спорта (велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек)**

Виды шоссейных гонок:

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождению дистанции.

2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок.

Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках. Имеется ряд разнообразных видов шоссейных групповых гонок:

- гонка с одним конечным финишем, гонка с промежуточными финишами и основным финишем;
- гонка критерием проводимая на кольцевой трассе, с промежуточными финишами и одним основным финишем.

Виды трековых гонок:

- гонка на 1 км на время;
- гит на 200 м. с/х. на время;
- спринт на 1км с определением места на финише;
- индивидуальная гонка на 4км на время;
- командная гонка 4 спортсмена на время и место на финише по переднему колесу Зего. участника команды;
- групповая гонка с общего старта от 10 до 100км. С промежуточными финишами и основным финишем. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или дистанционному преимуществу на 1-2 и т.д. кругов;
- гонки парами на дистанциях определёнными положением о соревнованиях;

- гонки - омниум – за 1 день соревнований спортсмен принимает участие в 5-7 видах дисциплин трековых гонок и в каждой из дисциплин набирает очки за занятые места. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Имеется ещё ряд видов гонок проводимых на велотреках такие, как: скреч, гандикап и т.д. Режимы тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной специализации, может быть сокращен не более чем на 25%.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются медицинские требования

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

### Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	4	24	28
2	Базовый основной	2	71,5	73,5
3	Базовый поддерживающий	2	22,5	24,5

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

В результате прохождения программы, обучающиеся должны знать и уметь:

- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- знать основные способы закаливание организма;
- знать основы техники владения велосипедом;
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТП.

По результатам года обучения, обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по виду спорта велоспорт-маунтинбайк
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные техники езды на велосипеде
2. Умеют ориентироваться в пространстве.

Способы проверки ожидаемых результатов осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме антропометрии;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;
- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Формами подведения итогов по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

### **Модуль «Базовый подготовительный»**

**Цель:** формирование основ техники владения велосипедом.

**Задачи: обучающие:** укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, укрепление привычки заботиться о своем здоровье, обучение основами техники велосипедного спорта и широкому кругу двигательных навыков, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

**развивающие:** укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие выносливости, быстроты, силы, обучение основам техники посадки и педалирования на горном велосипеде.

**воспитательные:** привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера

### **Результаты:**

обучающийся должен владеть знаниями по основам безопасности при езде на велосипеде, оказание первой медицинской помощи, выполнять упражнения общей физической подготовки, упражнения на развитие начальных навыков езды на велосипеде.

## Содержание контрольных испытаний:

обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

## Критерии оценки знаний, умений после прохождения модуля.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группы на базовом подготовительном уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30м с ходу (не более 6,2с)	Бег на 30м с ходу (не более 6,2с)
<b>Скоростные-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 165см)	Прыжок в длину с места (не менее 165см)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 4 м)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 5мин)	Бег 800м (не более 5мин)
	Индивидуальная гонка на время 3км(не более 12мин)	Индивидуальная гонка на время 3км(не более 12мин)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10м(не более 10с)	Челночный бег 3x10м(не более 10с)

## Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Разминка. ОФП. Теоретическое занятие: Физическая культура и спорт в России. Езда на горном велосипеде	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Разминка. ОФП. Отработка техники подъемов.		1	1	Наблюдение, корректировка
3.	Разминка. ОФП. Отработка техники спусков.		1	1	Наблюдение, корректировка
4.	Разминка. ОФП. Теоретическое занятие: Правила безопасности на занятиях по велоспорту. Правила движения по улицам и дорогам.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка

	Отработка техники поворотов.				
5.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде. Отработка техники подъемов. Отработка индивидуального хода.		1	1	Наблюдение, корректировка
6.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде. Отработка техники спусков. Отработка индивидуального хода.		1	1	Наблюдение, корректировка
7.	Разминка. ОФП. Теоретическое занятие: Оказание первой помощи. Общее понятие о спортивных травмах. Езда на горном велосипеде. Отработка езды в группе	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
8.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде. Отработка техники подъемов. Отработка езды в паре		1	1	Наблюдение, корректировка
9.	Разминка. ОФП. Теоретическое занятие: Меры предупреждения спортивных травм. Соблюдение правил езды на велосипеде. Езда на горном велосипеде. Отработка техники спусков. Отработка езды в паре.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
10.	Разминка. ОФП. Езда на нагорном велосипеде. Отработка езды в группе. Отработка техники поворотов.		1	1	Наблюдение, корректировка
11.	Разминка. ОФП. Отработка техники подъемов.		1	1	Наблюдение, корректировка
12.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка
13.	Разминка. ОФП. Отработка техники спусков. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
14.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка		1	1	Наблюдение, корректировка

	индивидуального хода.				
15.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка езды в паре		1	1	Наблюдение, корректировка
16.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка езды в группе	0,5	1	1,5	Наблюдение, корректировка
17.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на шоссе. Отработка езды в группе		1	1	Наблюдение, корректировка
18.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на шоссе. Отработка езды в паре		1	1	Наблюдение, корректировка
19.	Разминка. ОФП. Проверка теоретических знаний: Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
20.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде		1	1	Наблюдение, корректировка
21.	Разминка. ОФП. Проверка теоретических знаний: Меры предупреждения спортивных травм. Соблюдение правил езды на велосипеде. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
22.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
23.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде		1	1	Наблюдение, корректировка
24.	Разминка. ОФП. Силовая подготовка в тренажерном зале. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
25.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры.		1	1,5	Наблюдение, корректировка

### **Теоретическая подготовка – 4 часа**

Под теоретической подготовкой велосипедиста подразумевается процесс формирования у обучающихся системы знаний, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта. По мере спортивного совершенствования велосипедиста темы изучаются повторно, для более глубокого их изучения.

1. Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика состояния велоспорта в мире. Мастерство российских спортсменов-велосипедистов. Почетные звания и спортивные разряды, нормы и разрядные требования в велосипедном спорте. Участие российских спортсменов-велосипедистов в Олимпийских играх. Выступление российских спортсменов в международных соревнованиях.

2. Врачебный контроль. Самоконтроль. Врачебный контроль в процессе занятий спортом. Осуществление врачебного контроля в спортивных школах. Самоконтроль при занятиях велосипедным спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие об утомлении и переутомлении.

3. Оказание первой помощи. Общее понятие о спортивных травмах. Возможные травмы при занятиях велосипедным спортом. Меры предупреждения спортивных травм. Соблюдение правил езды на велосипеде и спортивной. Простейшие приспособления при несчастных случаях.

4. Правила безопасности на занятиях по велоспорту. Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий.

### **Техническая подготовка. Тренировочный процесс.**

Перед началом учебно-тренировочных занятий по маунтинбайку и другим видам велосипедного спорта необходимо ознакомить занимающихся с материальной частью велосипеда, особенностями управления им, проверить на отсутствие неполадок, при необходимости произвести регулировку систем управления. Подобрать спортивную форму.

Учебную трассу для тренировочных занятий по маунтинбайку, особенно для начинающих спортсменов, желательно подбирать кольцевую, во избежание встречного столкновения занимающихся. Длину кольцевой тренировочной трассы можно ограничить 1 – 1,5 километрами, что бы в процессе тренировочного занятия, оперативно использовать тренером возможность своевременного устранения технических погрешностей допускаемых занимающимися.

В группы базового подготовительного уровня принимаются лица, желающие заниматься велоспортом-маунтинбайк и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются:

состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др. На базовом подготовительном уровне осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на базовый основной уровень. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Отработка техники подъема – обучение подъема корпуса в седле, распределению веса на велосипеде, техники езды стоя на педалях, равномерно передавая усилия на педали на равнине. Овладения техникой подъема в гору «танцовщицей» - стоя на педалях. Обучение подъема в гору сидя в седле. Подъём, с чередованием бег и ходьба с велосипедом.

Отработка техники спуска – обучение правильно выстраивать траекторию спуска, распределять вес на велосипеде, занимать аэродинамическую позицию тела, правильному входу в вираж на спуске.

Техника поворота – обучение выбрать правильную траекторию поворота, проходить вершину поворота и правильно выходить из поворота.

Индивидуальный ход – обучение аэродинамической посадке на велосипеде, приложению усилий и распределению на всем участке трассы, обучению чувству темпа. Темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша

Езда в паре – обучение холостому ходу при движении в паре, аэродинамической посадке на велосипеде, выбору правильной и удобной позиции, четко менять смены, анализировать ситуацию в паре и уметь взаимодействовать с напарником.

Езда в группе (команде) – обучение холостому ходу при движении в группе, аэродинамической посадке на велосипеде, выбору правильной и удобной позиции, четко менять смены ведущего группы, анализировать ситуацию в группе и уметь взаимодействовать с другими велосипедистами. Обучение технике «езды на колесе».



## Модуль Базовый основной.

**Цель:** формирование основ техники езды на велосипеде.

**Задачи: обучающие:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье, обучить учащихся техническим и тактическим навыкам езды на горном велосипеде, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**развивающие:** укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**воспитательные:** развитие потребностей в здоровом образе жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам, развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма, воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности, способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать: сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

### Критерии оценки знаний, умений после прохождения модуля.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом основном уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 6,2с)	Бег на 30м с ходу (не более 6,2с)
Скоростные-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165см)	Прыжок в длину с места (не менее 165см)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 4 м)
Выносливость	Бег 800м (не более 5мин)	Бег 800м (не более 5мин)
	Индивидуальная гонка на время 3км(не более 12мин)	Индивидуальная гонка на время 3км(не более 12мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)

<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10м(не более 10с)	Челночный бег 3x10м(не более 10с)
--------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
2.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
3.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1	1,5	Наблюдение, корректировка
4.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
5.	Разминка. ОФП. Силовая подготовка в тренажерном зале. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
6.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
7.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Велостанок.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
8.	Разминка. ОФП. Силовая подготовка в тренажерном зале. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
9.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры.		1	1,5	Наблюдение, корректировка
10.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
11.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
12.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
13.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Силовая подготовка в		1	1	Наблюдение, корректировка

	тренажерном зале				
14.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
15.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
16.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
17.	Разминка. ОФП. Теория: Велостанок: принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
18.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
19.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры		1	1	Наблюдение, корректировка
20.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка
21.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
22.	Разминка. ОФП. Теория: велостанок. Техника торможения в различных условиях гонки, старт, лидирование, повороты, езда на «колесе», техника преодоления препятствий. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
23.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
24.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
25.	Разминка. ОФП. Теория: Принципы ОФП и СФП Езда на горном велосипеде.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка

26.	Разминка. ОФП. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
27.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
28.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
29.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
30.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
31.	Разминка. ОФП. Контрольное занятие. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
32.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
33.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
34.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
35.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Велостанок.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
36.	Разминка. ОФП. Поход на лыжах		1	1	Наблюдение, корректировка
37.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка
38.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры		1	1	Наблюдение, корректировка
39.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
40.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
41.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
42.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка

43.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
44.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
45.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
46.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
47.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
48.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
49.	Разминка. ОФП. Поход на лыжах		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
50.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка
51.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры		1	1	Наблюдение, корректировка
52.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
53.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
54.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
55.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Подвижные игры		1	1	Наблюдение, корректировка
56.	Разминка. ОФП. Теория: Оказание первой помощи		1	1	Наблюдение, корректировка
57.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
58.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка

59.	Разминка. ОФП. Теория: Вредное влияние курения и алкоголя на организм тренирующегося спортсмена. Силовая подготовка в тренажерном зале.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
-----	---	-----	---	-----	-----------------------------------

### **Теоретическая подготовка – 2 часа**

1. Основы техники и тактики велосипедного спорта. Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловище). Посадка гонщика на шоссе, в кроссе. Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника как основной способ педалирования. Разновидности педалирования в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки. Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе. Техника педалирования на спусках, подъемах, при ускорениях и финишировании (Обзор).

Использование велостанка для отработки техники педалирования. Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках. Техника торможения в различных условиях гонки, старт, лидирование, повороты, езда на «колесе», техника преодоления препятствий.

2. Вредное влияние курения и алкоголя на организм тренирующегося спортсмена

3. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки велосипедистов. Взаимосвязь общей, специальной и технической подготовки спортсменов-велосипедистов. Значение специальной физической подготовки. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

### **Техническая подготовка. Тренировочный процесс.**

Техника владения горным, кроссовым велосипедом используемым в соревнованиях по маунтинбайку отличается большим разнообразием. По этому каждое последующее занятие, с учётом усвоения предыдущего материала, усложняется, например:

1. По профилю дистанции:

- шоссейная трасса;
- трековая трасса;
- песчаный участок трассы, каменистый или глиняный;
- подъёмы и спуски;
- плавные и крутые повороты;
- препятствия - естественные или искусственно созданные;

2. По способу преодоления:

- легкий подъём, не сходя с велосипеда;
- более крутой
- повороты, с наклоном велосипеда в сторону поворота;

- повороты, с торможением и без торможения;
- препятствия, не сходя с велосипеда или с переносом велосипеда;
- прохождения участников дистанции чередуя старт с места и старт с хода и т.д.

Развитие функции управления в системе «гонщик - велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Езда на велостанке – обучение сохранять равновесие, научить технике кругового педалирования.

Лыжный поход – короткий маршрут классическим ходом.

Бассейн – плавание на дистанцию и скорость.

Легкоатлетический кросс - бег на короткие и длинные дистанции, с утяжелением и без него.

Силовая подготовка в тренажерном зале – тренировка с упором на основные группы мышц: мышцы бедра (приседания с собственным весом, с утяжелением, тяга штанги) мышцы пресса (скручивания), мышцы спины (тяга сверху, тяга к себе), мышцы рук, груди и плеч (упражнения со штангой, гантелями).

### **Модуль Базовый поддерживающий.**

**Цель:** формирование основ техники езды на велосипеде.

**Задачи:** *обучающие:* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье  
*развивающие:* укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

*воспитательные:* развитие потребностей в здоровом образе жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам, развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

**Ожидаемые результаты:** занимающийся должен знать сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся;

**Критерии оценки знаний, умений после прохождения модуля.**

Нормативы общей физической и специальной  
физической подготовки для зачисления в группы  
на базовом поддерживающем уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)
	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
2.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
3.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Силовая подготовка в тренажерном зале.		1	1	Наблюдение, корректировка
4.	Разминка. ОФП. Ходьба с утяжелителями. Велостанок.		1	1	Наблюдение, корректировка
5.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
6.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка



7.	Разминка. ОФП. Бассейн		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
8.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка
9.	Разминка. ОФП. Легкоатлетический кросс. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, корректировка
10.	ОФП. Теоретическое занятие: Основные части и узлы велосипеда. Отработка техники подъемов.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
11.	Разминка. ОФП. Теоретическое занятие: Гигиена, режим и питание спортсмена . Отработка техники спусков.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
12.	Разминка. ОФП. Общее понятие о спортивных травмах. Отработка техники поворотов.		1	1	Наблюдение, корректировка
13.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде.		1	1	Наблюдение, корректировка
14.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка индивидуального хода.		1	1	Наблюдение, корректировка
15.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка езды в паре		1	1	Наблюдение, корректировка
16.	Разминка. ОФП. Бассейн		1	1,5	Наблюдение, корректировка
17.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка езды в группе		1	1	Наблюдение, корректировка
18.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка езды в паре		1	1	Наблюдение, корректировка
19.	Разминка. Правила соревнований по велоспорту. ОФП. Бассейн	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдени, корректировка
20.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде		1	1	Наблюдение, корректировка
21.	Разминка. ОФП. Езда на шоссейном велосипеде на стадионе. Отработка		1	1	Наблюдение, корректировка

	индивидуального хода.				
22.	Разминка. ОФП. Теоретическое занятие: Оказание первой помощи. Езда на шоссе велосипед на стадионе. Отработка езды в паре	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, корректировка
23.	Разминка. ОФП. Бассейн		1,5	1,5	Наблюдение, корректировка
24.	Разминка. ОФП. Езда на горном велосипеде		1	1	Наблюдение, корректировка
25.	Разминка. ОФП. Отработка техники езды на горном велосипеде в паре.		1	1	Наблюдение, корректировка

### **Теоретическая подготовка – 2 часа**

1.Правила соревнований по велоспорту. Врачебный допуск спортсмена к соревнованиям. Требования к спортивной форме и номеру участника соревнований. Классификация велосипедистов.

2.Основные части и узлы велосипеда, и их назначение.

3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Понятие о режиме спортсмена-велосипедиста. Основные требования к режиму. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Гигиена мест занятий. Гигиена отдыха.

### **Техническая подготовка. Тренировочный процесс.**

Совершенствование техники подъема – подъема корпус в седле, распределение веса на велосипеде, техники езды стоя на педалях, равномерно передавая усилия на педали на равнине, техники подъема в гору «танцовщицей» - стоя на педалях. Подъем, с чередованием бег и ходьба с велосипедом.

Совершенствование техники спуска – выстраивание траектории спуска, распределение веса на велосипеде, занятие аэродинамической позиции тела, правильный вход в вираж на спуске.

Совершенствование техники поворота –выбор правильной траектории поворота, проход вершины поворота и правильный выход из поворота.

Совершенствование индивидуального хода –приложение усилий и распределение на всем участке трассы, обучение чувству темпа. Темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Совершенствование езды в паре –выбор правильной и удобной позиции, четкая смена, анализ ситуации в паре и умение взаимодействовать с напарником.

Совершенствование езды в группе (команде) – выбор правильной и удобной позиции, четкая смена в команде, анализ ситуации в группе и умение взаимодействовать с другими велосипедистами.

**В качестве критериев эффективности реализации всей Программы в тренировочном процессе можно рассматривать:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- сохранение высокого уровня мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**А также:**

- состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок.
- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в данном виде спорта.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать:**

- состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является: спортивный зал, тренажерный зал, школьный стадион.

**спортивный инвентарь:**

- велосипед горный,
- велосипед шоссейный,
- велостанок,
- мяч футбольный,
- скакалки,
- гантели,

- штанга,
- утяжелители,
- весовые блины,
- гимнастические маты,
- скамьи.

## Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с..
2. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с. .
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Захаров – М.: Советский спорт, 2005. – 160с.
5. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
6. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 446 с.
7. Крылатых Ю.Г. Основы методики тренировки велосипедистов. М.: - ФиС. – 1988, - 123 с.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: ФиС, 1982 – 192 с.
9. Роб Ван дер Плас. Велосипеды. Справочник по ремонту. М.: АСТ: Астрель, 2005. – 189с.
10. Робертс Т. Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды (пер. с англ. Ткаченко К. под ред. Цирельсон О.Е.) – М.: «Файр», 2007.-160с. Издательство: Советский Спорт
11. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.

### Материалы Интернет-ресурсов:

[www.adventureraces](http://www.adventureraces)

[www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

[www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)

[www.sportserviscenter.ru](http://www.sportserviscenter.ru)

[www.birota.ru](http://www.birota.ru)

[www.roadcycling.spb.ru](http://www.roadcycling.spb.ru)

[www.shosser.ru](http://www.shosser.ru)

[www.velosamara.org.ru](http://www.velosamara.org.ru)

[www.extreme.sportedu.ru](http://www.extreme.sportedu.ru)