**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **« ИЧАЛКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ИЧАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

( ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПРОГРАММА

«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый и углубленный

Возраст обучающихся 10-18 лет

Срок реализации: 8 лет

 Авторы-составители – Чернев А.И.

 тренер-преподаватель

Кемля, 2020 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 12 |
| 2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности | 14 |
| 2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности | 15 |
| 2.3 Календарный учебный график | 18 |
| 3. Методическая часть | 20 |
| 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям | 20 |
| 3.2 Рабочие программы по предметным областям | 27 |
| 4 Объемы учебных нагрузок | 28 |
| 5 Методические материалы | 29 |
| 5.1. Методы выявления и отбора одаренных детей | 31 |
| 5.2.Требования техники безопасности в процессе реализацииобразовательной программы | 33 |
| 6 План воспитательной и профориентационной работы | 36 |
| 7 Система контроля | 40 |
| 8 Перечень информационного обеспечения | 45 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта

«Велосипедный спорт» разработана и утверждена МБУДО «Ичалковская ДЮСШ» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018г.) по направленности физкультурно -спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта велосипедный спорт (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей ( утв.

Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 681

«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорту- шоссе»;

* Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 401 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорту-маунтинбайк»;
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14);
* Примерной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

Также программа учитывает:

* особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
* психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шахматистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач:**

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Характеристика вида спорта. Велосипедный спорт** (в широком смысле слова)

— это перемещение по земле с использованием транспортных средств

([велосипедов](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2253)), движимых мускульной силой человека. Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление дистанции. Велосипедный спорт включает в себя следующие основные дисциплины:

-гонки на треке;

-шоссейные гонки;

-маунтинбайк;

-ВМХ.

и делятся на следующие виды велогонок:

 **Шоссе:**

* групповая гонка
* парная гонка
* командная гонка
* [критериум](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/204655)
* индивидуальная гонка
* многодневная гонка

**Трек**

* гид с ходу
* гид с места
* индивидуальная гонка преследования
* парная гонка преследования
* командный спринт
	+ спринт
	+ кейрин
	+ омниум
	+ скретч

 **ВМХ**

* + гонка «Классик»
	+ фристайл
	+ гонка «Крузер»
	+ гонка на время

# Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по велоспорту.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1. Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом

максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание

физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

1. Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 10 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Минимальное количество обучающихся в группах согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по данному виду спорта - 10 -14 человек.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

# Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Продолжитель ность обучения на разных уровнях сложности | Количество часов в неделю | Минимальный возраст для зачисления вгруппы (лет) | Минимальная наполняемость группы(человек) | Максимальныйколичественны й состав группы |
| Базовый уровень сложности (Б) | 1 год обучения | 6 | 10 | 15 | 25 |
| 2 годобучения | 6 | 10-11 | 16 | 20 |
| 3 годобучения | 8 | 11-12 | 16 | 20 |
| 4 годобучения | 8 | 12-13 | 16 | 20 |
| 5 годобучения | 10 | 13-14 |  16 | 20 |
| 6 годобучения | 10 | 14-15 | 16 | 20 |
| Углубленный уровень сложности (У) | 1 год обучения | 12 | 15-16 | 12 | 16 |
| 2 годобучения | 12 | 16-17 | 12 | 16 |

\* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные

сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная

работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимися успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается свидетельство, документ об окончании дополнительного предпрофессионального образования, образец которого самостоятельно разрабатывается Учреждением.

# Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по велоспорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта велоспорт, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий велоспортом, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по велоспорту, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» для **базового уровня:**

знание истории развитии велосипедного спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

# для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта- велоспорт-маунтинбайк, велоспорт-шоссе;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для

присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – велосипедный спорт, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта –велосипедный спорт.

знание основ спортивного питания.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**» для **базового уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – велоспорт (шоссе, маунтинбайк);

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» **для углубленного уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом ;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта- велосипедный спорт.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня:**

развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – велосипедный спорт ;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта ;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта велосипедный спорт;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом

– велосипедный спорт;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по велосипедному спорту;

знание основ судейства по избранному виду спорта – велосипедному спорту во всех дисциплинах;

# для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта

* велосипедный спорт;

освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта – велосипедный спорт;

повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в велосипедном спорте;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – велосипедный спорт.

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – велосипедный спорт;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по велоспорту;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по велоспорту.

В предметной области «**Спортивное и специальное оборудование**» для

# базового уровня:

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта велоспорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

В предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» **для углубленного уровня**:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «**Судейская подготовка**» для **углубленного уровня:**

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта - велоспорт.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметныхобластей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестаци я (вчасах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Общий объем часов | 2016 | 144 | 210 | 1806 | 6 | 6 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| 1 | Обязательныепредметные области | 1412 | 122 | 204 | 1208 | 5 | 5 | 176 | 176 | 236 | 236 | 294 | 294 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры иСпорта | 204 | 30 | 204 |  | 1 |  | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическаяподготовка | 600 | 50 |  | 600 | 2 |  | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 | 126 |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.4. | Вид спорта | 608 | 42 |  | 608 | 2 |  | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 | 126 |
| 1.5. | Основыпрофессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Вариативные предметные области | 592 | 22 |  | 592 | 1 | 1 | 74 | 74 | 98 | 98 | 124 | 124 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 220 | 2 |  | 220 |  |  | 28 | 28 | 33 | 33 | 49 | 49 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 120 | 10 |  | 120 | 0,5 | 0,5 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 2.4. | Специальные навыки | 180 | 5 |  | 180 | 0,5 | 0,5 | 22 | 22 | 33 | 33 | 35 | 35 |
| 2.5. | Спортивное и специальноеоборудование | 72 | 5 |  | 72 |  |  | 9 | 9 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| 3 | Теоретические занятия | 210 | 33 | 210 |  |  |  | 27 | 27 | 35 | 35 | 43 | 43 |
| 4 | Практические занятия | 1806 | 111 |  | 1806 |  |  | 225 | 225 | 301 | 301 | 377 | 377 |
| 4.1. | Тренировочныемероприятия | 600 | 124 |  | 600 |  |  | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 | 126 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивныемероприятия | 608 | 10 |  | 608 |  |  | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 | 126 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | Иные видыпрактических занятий | 598 | 10 |  | 598 |  |  | 75 | 75 | 99 | 99 | 125 | 125 |
| 5 | Самостоятельная работа | 144 | 144 |  | 144 |  |  | 18 | 18 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 6 | Аттестация | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6.1. | Промежуточнаяаттестация | 6 | 5 | 5 | 1 | 6 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 6 | 1 | 1 | 6 |  | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Таблица 3

Углубленного уровня

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общий объем часов | 2184 | 144 | 204 | 1980 | 6 | 6 | 504 | 504 | 588 | 588 |
| 1 | Обязательныепредметные области | 1486 | 122 | 200 | 1286 | 5 | 5 | 352 | 352 | 391 | 391 |
| 1.1. | Теоретические основы физическойкультуры и спорта | 200 | 30 | 200 |  | 1 |  | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 1.2. | Общая физическаяподготовка | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | Общая испециальная физическая подготовка | 324 |  |  | 324 |  |  | 76 | 76 | 86 | 86 |
| 1.4. | Вид спорта | 646 | 42 |  | 646 | 2 |  | 152 | 152 | 171 | 171 |
| 1.5. | Основы профессиональногосамоопределения | 316 |  |  | 316 |  |  | 74 | 74 | 84 | 84 |
| 2 | Вариативныепредметные области | 690 | 22 |  | 690 | 1 | 1 | 150 | 150 | 195 | 195 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | Различные виды спорта иподвижные игры | 252 | 2 |  | 252 |  |  | 58 | 58 | 68 | 68 |
| 2.2. | Судейскаяподготовка | 124 |  |  | 124 |  |  | 26 | 26 | 36 | 36 |
| 2.3. | Развитие творческогомышления | 120 | 10 |  | 120 | 0,5 | 0,5 | 25 | 25 | 35 | 35 |
| 2.4. | Специальныенавыки | 124 | 5 |  | 124 | 0,5 | 0,5 | 26 | 26 | 36 | 36 |
| 2.5. | Спортивное и специальноеоборудование | 70 | 5 |  | 70 |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 3 | Теоретическиезанятия | 204 | 33 | 204 |  |  |  | 51 | 51 | 51 | 51 |
| 4 | Практическиезанятия | 1330 | 111 |  | 1856 |  |  | 427 | 427 | 501 | 501 |
| 4.1. | Тренировочныемероприятия | 324 | 124 |  | 324 |  |  | 76 | 76 | 86 | 86 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивныемероприятия | 316 | 10 |  | 316 |  |  | 74 | 74 | 84 | 84 |
| 4.3. | Иные виды практическихзанятий | 690 | 10 |  | 690 |  |  | 150 | 150 | 195 | 195 |
| 5 | Самостоятельнаяработа | 96 | 144 |  | 96 |  |  | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | Аттестация | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6.1. | Промежуточнаяаттестация | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6.2. | Итоговаяаттестация | 4 | 1 | 1 | 3 |  | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой

образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

# Формы аттестации.

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

* в рамках одного тренировочного занятия;
* в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
* в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико- тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно- эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Начало учебного года 01.09.2019 года. Срок обучения не менее 42 недель. План – график является организационно – методическим документом,

определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и

месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

При составлении плана – графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно – массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе календаря федерации велоспорта России. В настоящее время большинство специалистов рассматривают соревнования не только как предмет целевой деятельности спортсмена, но и как мощный фактор подготовки, в значительной степени обеспечивающий эффективность процесса совершенствования спортивного мастерства.

*Таблица 4*

*Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле количество*

*соревнований:*

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы подготовки |
| *базовый* | *Углубленный* |
| *1 год* | *2-3 год* | *4-5 год* | *6 год* | *1 год* | *2 год* |
| Контрольные | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 20-25 | 20-25 |
| Отборочные | - | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 25-30 |
| Основные | - | 1-3 | 10-15 | 15-20 | 20-30 | 20-30 |

*Этапы многолетней тренировки и основные соревнования:* в соответствии с утвержденным календарным планом.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы

МБУДО «Ичалковкая ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Углубленн ый | Базовый | Уровень обучения |  |
| 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Год обучения |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Д | 01-08,09 | Сентябрь | Календарный учебный график |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 09-15,09 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 16-22,09 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 23—29.09 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 30.09-06.10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 07-13,10 | Октябрь |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 14-20,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 21-27,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 28.10-3.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 04-10,11 | Ноябрь |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 11-17,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 18-24,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 25.11-1.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 02-08,12 | Декабрь |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 09-15,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 16-22,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 23-29,12 |
| К | К | К | К | К | К | К | К | 30.12-5.01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 06-12,01 | январь |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 13-19,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 20-26,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 27.01-2.02 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 03-09,02 | Февраль |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 10-16,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 17-23,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 24.02-1.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 02-08,03 | Март |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 09-15,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 16-22,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 23-29,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 30.03-5.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 06-12,04 | Апрель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 13-19,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 20-26,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 27.04-3.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 04-10,05 | Май |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 11-17,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 18-24,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 25-31,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 01-07,06 | Июнь |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 08-14,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 15-21,06 |
| И | Э | Э | Э | Э | Э | Э | Э | 22-28,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Аудиторные занятия |  | Сводныеданные |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Практические занятия |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Самостоятельная работа |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Промежуточная аттестация |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Итоговая аттестация |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Каникулы |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Всего |  |

Таблица 4

**Календарный учебный график**

**Общее количество учебных недель 42 Условные обозначения:**

Э – промежуточная аттестация И-итоговая аттестация

К – каникулы (01.01.-08.01.2020, 29.06-31.08.2020)

Д- стартовая диагностика

1

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная спортивная подготовка велосипедистов — многолетний целенаправленный процесс представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

**3.1.1 Организационно-методические рекомендации к построению этапов подготовки.** Тренировочный процесс каждого года обучения условно делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

* + - Ноябрь - апрель – подготовительный
		- Май – сентябрь – соревновательный
		- Октябрь - ноябрь – переходный

Подготовительный период условно делятся на 2 этапа:

* + - этап предварительной подготовки ( общеподготовительный этап)
		- этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы (специально - подготовительный этап).

Основные задачи общеподготовительного этапа:

* + - повышение уровня всесторонней физической подготовленности спортсменов
		- развитие и совершенствование физических качеств
		- совершенствование техники педалирования и езды на велосипеде в зимних условиях

На этапе специальной подготовки основной задачей является повышение функциональных возможностей организма, развитие специальных физических качеств, необходимых велосипедисту.

Тренировочные занятия подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для определённой группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья и повышению спортивной работоспособности.

Длительность подготовительного периода 5-7 месяцев и зависит от стажа занятий, квалификации и особенно генетически обусловленных двигательных функций спортсменов. Зависимость выражается в том, что велосипедисты высокого класса с большим стажем занятий более быстро адаптируются к большим объёмам нагрузок, выполненными в подготовительном периоде.

Наиболее общим критерием оптимальности структуры служит спортивный результат, достигаемый в конце подготовительного периода, он должен быть выше, чем в предыдущем сезоне. Если спортсмен в течение соревновательного периода не улучшает свои результаты, показанные в начале, то это часто свидетельствует о том, что на втором этапе подготовительного периода была излишне стремительно повышена интенсивность работы, а общий объём нагрузки в конце периода был чрезмерно сокращён.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, может состоять из этапа предварительных соревнований (ранних стартов) и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года. Длительность периода 4-5 месяцев.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Длительность переходного периода 1-2 месяца.

С ростом квалификации спортсменов продолжительность всех периодов может изменяться.

# 3.1.2. Организационно – методические указания по подготовке юных спортсменов.

Велосипедный спорт является прекрасным средством развития важных физических качеств человека и характерен исключительно высокими требованиями, которые предъявляются как к спортсмену, так и его тренеру. В процессе тренировки наряду с совершенствованием общего физического развития происходит целенаправленный рост функциональных показателей определенных систем организма. Укрепляется костно-связочный аппарат, увеличиваются мышечные группы, приобретается особая функциональная приспособленность сердечно – сосудистой и кровеносной систем к высоким нагрузкам, происходят органические и функциональные изменения в дыхательной системе, целый ряд положительных изменений в работе внутренних органов, улучшается работа зрительного и других анализаторов, а также укрепляется центральная нервная система. Все эти благоприятные явления возникают в результате целенаправленной тренировочной работы, проводимой на протяжении многих лет, и сознательного подхода не только к выполнению той или иной промежуточной задачи, но и плана в целом.

Характерные черты подготовки юных спортсменов Группы начальной подготовки

Основной задачей первого этапа обучения для тренера является отбор обучающихся в ДЮСШ, просмотр как можно большего числа детей и выбор наиболее способных из них.

Дети, успешно сдавшие вступительные испытания, зачисляются в группы базового уровня ДЮСШ. Для отбора в группы предлагаются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям велосипедным спортом.

Возраст 10-11 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Тренировочные занятия с юными велосипедистами проводятся круглогодично; периодизация носит условный характер, но по общепринятой системе с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Учитывая особенности возраста, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Применение его в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Велосипедисту надо иметь хорошо развитую выносливость, силу, быстроту, ловкость,

подвижность суставов. С помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

В подготовительном периоде всё внимание спортсмена – новичка должно быть направлено на общефизическую подготовку, занимающую не менее 60 % объёма тренировочной работы в году. Занятия другими видами спорта в этапе общей подготовки должны составлять 70 – 80 % всего объёма работы, а летом – 20 -25 %.

Структура годичного цикла предполагает продолжительный подготовительный период и непродолжительный, состоящий из 5-7 гонок, соревновательный, т. к в соревновании сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Продолжительность тренировочного занятия 1 ч 30 мин.

В соревновательном и подготовительном периоде занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач: на первой тренировке недели развивают быстроту, ловкость и силу, на второй – силовую выносливость, на третьей – выносливость.

Наряду с физической подготовкой велосипедисты изучают основы техники езды на велосипеде в зале и в естественных условиях, на велостанке и велотренажёрах и в естественных условиях, материальную часть велосипеда, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований гонок на шоссе.

На соревнованиях проводятся гонки шоссейной и трековой программы: гит с ходу и с места, гонки с выбыванием, гонка в гору и с горы, на технику и т.д. Особое внимание на соревнованиях следует уделять необходимости ограничения используемых передаточных отношений /до 86 дюймов/.

Переходный период не требует серьёзных изменений в процессе тренировки, поскольку юные спортсмены не имели большого числа

ответственных и напряжённых соревнований, не перегружались в тренировке. Они могут продолжать вести тренировку по – прежнему, с обычной нагрузкой. В этом периоде нужно повышать общую и специальную физическую подготовленность, овладевать техникой и улучшать её. Введение в занятие новых разнообразных упражнений будет служить в некоторой мере активным отдыхом.

За первый год обучения, обучающиеся должны выполнить объём специальной подготовки до 2300 км, за второй год этот показатель увеличится до 4000 км.

# МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

**Методика работы по предметным областям**. Все средства тренировки велосипедистов разделяются на следующие виды упражнений:

1. Общеподготовительные упражнения
2. Упражнения из других видов спорта
3. Специальные упражнения без велосипеда
4. Специальные упражнения на велосипеде.

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки.

Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, плавания, тяжёлой атлетики, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закалки и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности, которые входят в вариативную часть программы и может преподаваться так и другим тренером- преподавателем или другим педагогом дополнительного образования.

К упражнениям без велосипеда относят группу специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий. Первая группа

* развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде, вторая – в преодолении нижней зоны, третья – в преодолении задней зоны, четвёртая – в преодолении верхней зоны. Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена. Шестая группа – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.

Специальные упражнения на велосипеде ускоряют процесс обучения и совершенствования техники педалирования и техники езды. К таким упражнениям относятся: езда на велосипедном станке, езда на велосипеде в зимних условиях, фигурная езда на велосипеде, игра в велобол.

На углубленном этапе подготовки основной задачей является развитие у велосипедистов способности ездить непрерывно в течение 5-6 часов, тренировки непосредственно на велосипеде должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники педалирования и непринужденность посадки, на ритм и глубину дыхания, технику езды.

Вначале рекомендуется совершать езду на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла. В дальнейшем занятия проводят по более сложному профилю дорог, что будет способствовать развитию силовой выносливости. С этой целью отдельные отрезки дистанции по 5 - 10 км надо проезжать на большом передаточном соотношении, не увеличивая скорости езды. Педалирование с акцентом на силовую выносливость должно составлять до 40-50 % тренировочной дистанции. Вторую половину этапа углубленной подготовки посвящают занятиям, развивающим у гонщика скоростную выносливость. В конце этапа необходимо чередовать езду малой, средней, большой и максимальной интенсивности. Только в том случае, когда велосипедисты выполнят вышеперечисленный объём работы, они могут начинать выступать в различных соревнованиях.

В базовых группах, как и на углубленном этапе подготовки, применяется та же схема построения тренировочной работы в неделю: 1 тренировка – скоростно

* силовой направленности, 2 – на развитие силовой выносливости, 3 – на развитие выносливости, но четвёртая тренировка недели должна иметь восстановительный характер и проводится средствами общей физической подготовки: спортигры, подвижные игры, плавание.

Одним из действенных средств тренировки является проведение в подготовительном периоде соревнований по велокроссу в зимних и весенних условиях.

Нагрузка на этапах подготовки 3,4,5,6 годов обучения будет возрастать за счёт увеличения продолжительности по времени и количества занятий в неделю.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно – переводных нормативов. Учитывая, что в этом периоде спортсмены часто выступают на соревнованиях, их тренировки должны проводиться с учётом характера предстоящих соревнований. Если это будет командная или групповая гонка, то в зависимости от протяжённости и значимости соревнования нагрузку недельного цикла увеличивают или уменьшают. Примерная физиологическая кривая в недельном цикле выглядит так:

* 1 день соревнований или тренировка с большой нагрузкой
* 2 день – тренировка проводится с нагрузкой до 50 % от предыдущей
* 3 день – день отдыха
* 4 день– тренировка на 75 % данного периода подготовки
* 5 день– тренировка на 100 %, т. е максимальная нагрузка
* 6 день – тренировка проводится на 50 % от максимальной нагрузки
* 7 день – тренировка восстановительно - технического характера.

Приобрести высокую работоспособность не легко, ещё труднее сохранить её на длительный период времени. Очень важно определить соотношение объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревновательных нагрузок,

ибо чрезмерная тренировочная нагрузка влечёт за собой перетренированность, а слишком малые нагрузки значительно понижают работоспособность спортсмена. Как правило, для спортсмена, достигшего высокой степени работоспособности (спортивной формы), тренировочная нагрузка снижается за счёт его участия в соревнованиях.

Переходный период.

Каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого уровня физической подготовленности. В связи с чем, переходный период должен быть начальным этапом подготовительного периода. Задачей этого этапа является постепенное снижение интенсивности применяемых нагрузок. Снижение интенсивности занятий производится впервые 10 – 15 дней после окончания соревнований, количество занятий остаётся прежним – 5-6 раз в неделю. В последующие дни следует перейти на занятия другими видами спорта, которые будут содействовать приобретённой ранее работоспособности. Но полностью прекращать езду на велосипеде нельзя, ведь для угасания двигательных навыков достаточно всего 15-20 дней. Главное отличие занятий от тренировок в соревновательном периоде, что они проводятся с интенсивностью равной 50-60

% от нагрузок в летнее время, при прежнем объёме упражнений. В результате чего спортсмен сохранит физическую подготовленность и начнёт новый сезон на том уровне подготовки, который был достигнут им к концу летнего спортивного сезона.

На протяжении всей подготовки в учебно-тренировочных группах гонщики должны добиться выполнить объём специальной работы от 4000 до 12000 км в год.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах тренировки должна определяться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств о соразмерности нагрузок и всесторонности воздействия на организм. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

# Содержание работы по предметным областям и уровням сложности Теоретические основы физической культуры и спорта.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

* + истории развития велоспорта;
	+ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
	+ основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в Учреждении;
* гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования техники безопасности и правила поведения при занятиях велоспортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

* + история развития избранного вида спорта (шоссе, маунтинбайк);
* физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
* этические вопросы спорта: основные положения велосипедного кодекса;
* знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
* знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по велосипедному спорту, а также условий выполнения этих норм и требований;
* знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта (шоссе, маунтинбайк);
* знание основ спортивного питания.

# Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта (шоссе, маунтинбайк);
* получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

# 3.1.3 Общая и специальная физическая подготовка.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
* специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

# Вид спорта

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений. К технической подготовленности спортсмена в велоспорте придаётся немаловажное значение.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Тех подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями внешней среды, в котором выполняется спортивное действие.

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач велосипедиста, помогает оценить эффективность владения велосипедом и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в велосипедном спорте имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты. Именно поэтому нами рекомендуется придать технической

подготовке существенное значение и в системе тренировки велосипедиста при планировании предусмотреть выделение на данный вид большего количества часов.

*Основы технические элементы и способы их выполнения.*

*Таблица 5*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи тренировки | Способ выполнения | Основные средства тренировки |
| Старт | Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко,прямолинейное движение велосипеда. | Индивидуальный старт, старт в группе, в гору, с помощником и без |
| Езда поровной местности | Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений. | Индивидуальная игрупповая езда в зависимости от направления ветра |
| Совершенство вание техники педалирования | За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные ислитные. | Педалирование на велостанке, на лёгких передачах |
| Езда заведущим – «на колесе» | В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика едущего сзади, заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса. | Езда на расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касание передним колесом заднего колеса ведущего, езда «на колесе»,сообразуясь с направлением ветра. |
| Езда наподъёмах | На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижениеосуществляют способом «танцовщица». | Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах. |
| Езда способом«танцовщица» | Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается навыпрямленную ногу. | Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование«танцовщицей» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Езда наспусках | При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибает руки и, наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти ктуловищу, а колени к раме. | Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости |
| Езда наповоротах | Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо. | Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости,индивидуально и в группе. |
| Прыжки на велосипеде | При горизонтально расположенных педалях гонщик поднимается над седлом и прыгает вверх, подтягивая велосипед руками за руль и ногами закреплённымина педалях. | Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе. |
| Рывок | Гонщик поднимается с седла и применяет способ «танцовщица», используя вес тела и с силой нажимая на одну педаль, в то время как другая нога подтягивает вверх противоположную педаль. Руль держать крепко и тянуть на себя. После того как скорость увеличится, сесть в седло иподдерживать набранную скорость. | Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с«колеса». |
| Разворот | Плавное торможение за 10-15 м до разворота, левая нога вверх – в сторону, туловище наклоняется влево, центртяжести на заднее колесо | Разворот на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально,командой, группой |
| Бросок | Энергично педалируя, гонщик сдвигается на переднюю часть седла и сгибает при этом руки или смещает вперёд туловище, делает сильный нажим на педаль ивыбрасывает велосипед вперёд | Финиширование командой, группой |
| Езда вкоманде | Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на«колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо». | Езда в команде по 2, 3, 4 … с минимальной и максимальной скоростью. |

*Упражнения на технику для групп базовой подготовки:*

* наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда
* наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути
* сесть на раму боком
* на ходу снять куртку
* на ходу поднять с земли предмет
* присесть то на одной, то на другой педали
* встать ногами на седло
* спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед
* езда «восьмёркой» вокруг фишек
* игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного

«квадрата»

* езда с одной рукой, без рук
* касание передним колесом заднего колеса ведущего
* прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет
* прыжки на велосипеде в сторону, вперёд
* соревнование «Кто медленнее проедет?»
* соревнование «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

* Развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта (шоссе, маунтинбайк);
* Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (шоссе, маунтинбайк);
* Освоение комплексных специальных физических упражнений соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
* Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
* Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта (шоссе, маунтинбайк);
* Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта (шоссе, маунтинбайк);
* Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта (шоссе, маунтинбайк);
* Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Предметной областью для углубленного уровня выступают:
* обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (шоссе, маунтинбайк);
* освоение комплексов специальных тактических упражнений;
* повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
* знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду (шоссе, маунтинбайк);
* формирование мотивации к занятиям велоспорта;
* знание официальных правил соревнований по велоспорту, правил судейства;
* участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
	+ 1. **Различные виды спорта и подвижные игры.** Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:
* развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
* на формирование навыков в коллективных действиях;
* воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
* умение развивать физические качества по избранному виду спорта шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

# Судейская практика.

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки велосипедистов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по велоспорту в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

* + 1. **Развитие творческого мышления для базового и углубленного уровней.**

Избранный вид спорта развивает в первую очередь:

* изобретательность и логическое мышление;
* умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
* умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

# Специальные навыки для базового и углубленного уровней.

Специфика велоспорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

* Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
* Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
* Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта (шоссе, маунтибайк);
* Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

# Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровней:

* + знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта велоспорт ;
	+ умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
	+ приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

# Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»; Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

* + 1. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения) (Приложение 2) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»; Предметная область «Основы профессионального самоопределения» Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»; Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

# Объемы учебных нагрузок1

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 4).

Таблица 4

# Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной

**программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

1 ПРИКАЗ от 15 ноября 2018 г. N 939 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ, СТРУКТУРЕ, УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И К СРОКАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ЭТИМ ПРОГРАММАМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объемуучебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объемуучебного плана углубленного уровня сложности программы |
| 1 | Обязательные предметные области |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры иСпорта | 10-25 | 10-15 |
| 1.2 | Общая физическаяПодготовка | 20-30 | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10-15 |
| 1.4 | Вид спорта | 15-30 | 15-30 |
| 1.5 | Основы профессиональногоСамоопределения | - | 15-30 |
| 2 | Вариативные предметные области2 |
| 2.1 | Различные вида спорт иподвижные игры | 5-15 | 5-10 |
| 2.2 | Судейская подготовка | - | 5-10 |
| 2.3 | Развитие творческогомышления | 5-20 | 5-20 |
| 2.4 | Специальные навыки | 5-20 | 5-20 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 | 5-20 |

# 3.3.2 Учебная нагрузка

Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы |
| Базовый уровень | Углубленныйуровень |
| 1-2 годыобучения | 3-4 годыобучения | 5-6 годыобучения | 7-8 годыобучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 10-12 |
| Количество занятий внеделю | 3 | 3 | 4 | 5-6 |
| Общее количество часов вгод | 252 | 416 | 420 | 504 |
| Общее количество занятий вгод | 168 | 168 | 210 | 168-210 |

2 Вариативные предметные области выбираются учреждением, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

# Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки велосипедистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия- практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические принципы:

* + - 1. Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
			2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
			3. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
			4. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
			5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
			6. Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
			7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. 29 Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554

«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4. 34 Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню

технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда». Регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками). общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

Подготовку спортсмена в велосипедном спорте необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку велосипедиста

как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать: • систему соревнований; • систему тренировки; • систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований (гонок), включенных в единую систему подготовки велосипедиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки гонщика, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гонщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке велосипедиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность гонщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Обеспечение программыметодическими видами (показтренера) | Рекомендации по проведению практических работ | Дидактические и лекционный материал |
| 1 |  **Теоретические** **основы** **физической** **культуры и** **спорта** | Рассказ, показ |  | Конспект занятий, презентация,демонстрационный материал |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 2 |  **Общая** **физическая** **подготовка** | Рассказ, показ |  | Конспект занятий, презентация,демонстрационный материал |
| 3. |  **Общая и** **специальная** **физическая** **подготовка** | Рассказ, показ |  | Конспект занятий, презентация,демонстрационныйматериал |
|  |  **Вид спорта** | -учебно-тренировочное занятие- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. |  | контр.упр. нормативы иконтр.тренировки.текущий контроль. протокол соревнований,промежуточный, итоговый |
|  |  **Основы** **профессиональ** **ного** **самоопределени** **я** | * беседа;

-учебныхвидеофильмов* самостояте-

льное чтение специальнойлитературы;-практические занятия;* учебно-

тренировочное занятие |  | - самостоятельное проведениечасти тренирововчного занятия;-написание конспекта тренировочного занятия. |
|  |  **Спортивное и** **специальное** **оборудование** | групповая,подгрупповая, индивидуально- фронтальная. |  | - умение пользоватьсяинвентарем и оборудованием по виду спорта |
|  |  **Судейская** **подготовка** | * беседа;
* изучение правил соревнований;

-просмотр учебных пособий по организациисоревнований;* практика.
 |  | тестирование;оценка выполнениеобязанностей на практике секретаря. судьи на старте, финише и на дистанции. |

**Методические указания по организации тестирования.** Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов: - информирование испытуемого о целях проведения тестирования; - ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно; - обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми; - сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи; - соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается

каждые аттестационнопедагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание; - обеспечение ее конфиденциальности аттестационно- педагогических измерительные результатов; - ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа

«Не навреди!»; - решения сопутствующей серии этических и нравственных задач.

К методическому обеспечению относится и требования к условиям реализации образовательной программы – **кадровое и материально- техническое обеспечение.**

Реализации образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующие образование и справку об отсутствии судимости. Доля педагогических работников, имеющие высшее образование, составляет не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. Доля 10% от общего числа педагогических работников, которые имеют высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами- преподавателями и другими специалистами, имеющие среднее профессиональное образование и стаж практической работы в данном направлении.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс в вариативной части программы: педагог-психолог, учителя начальных классов, инструктора по физической культуры, медицинский персонал и иные работники при условии их одновременной работы с обучающимися.

# 3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта велоспорт.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

# Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами физдиспансера. Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Включает в себя конкретизацию подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-шоссе

*Таблица 6*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения 3-значительное влияние; 2-среднее влияние;

1. незначительное влияние.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической и специальной подготовленности велосипедистов на этапах спортивной подготовки применяется комплекс контрольных упражнений

*Таблица 7*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м( не более 5,5 с) | Бег на 30 м( не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м( не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10 м( не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м( не более 4 мин 45 с) | Бег 800 м( не более 5 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине( не менее 6 раз) | - |
| Приседания за 15 с ( не менее 12 раз) | Приседания за 15 с ( не менее 10 раз) |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы ( не менее 3,5 м) | Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места( не менее 130 см) | Прыжок в длину с места( не менее 125 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с( не менее 4 раз) | Подъем туловища , лежа на спине за 20 с( не менее 5 раз) |

*Таблица 8*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной*

*специализации)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м( не более 5,3 с) | Бег на 30 м( не более 5,8 с) |
| Бег 60 м( не более 9,5 с) | Бег 60 м( не более 10,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м ( не более 8,5 с) | Челночный бег 3х10 м ( не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м( не более 6 мин 00 с) | Бег 1500 м( не более 6 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине( не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине( не менее 3 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хватаруками ( не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине до хватаруками ( не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
| В висе удержание ног вположении прямого угла ( не менее 15 с) | В висе удержание ног вположении прямого угла ( не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места( не менее 150см) | Прыжок в длину с места( не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с( не менее 6 раз) | - |
| Подъем туловища , лежа на спине за 20 с( не менее 8 раз) | Подъем туловища , лежа на спине за 20 с( не менее 6 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с( не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с( не менее 5 раз) |
| Индивидуальная гонка на время 10 км( не более 17 мин 00 с) | Индивидуальная гонка на время 10 км( не более 20 мин 00 с) |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |

*Таблица 9*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 60 м( не более 8,0 с) | Бег 60 м( не более 8,5 с) |
| Бег 100 м( не более 15,0 с) | Бег 100 м( не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м( не более 5 мин 45 с) | Бег 1500 м( не более 6 мин 15 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине( не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине( не менее 5 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хватаруками ( не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине до хватаруками ( не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса( не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса( не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
| В висе удержание ног в положении прямого угла( не менее 15 с) | В висе удержание ног в положении прямого угла( не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места( не менее 180 см) |
| Подтягивание наперекладине за 20 с ( не менее 11 раз) | - |
| Подъем туловища , лежа на спине за 20 с( не менее 12 раз) | Подъем туловища , лежа на спине за 20 с( не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с( не менее 12раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с( не менее 8 раз) |
| Индивидуальная гонка навремя 20 км | Индивидуальная гонка навремя 20 км |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ( не более 29 мин 00 с) | ( не более 35 мин 00 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Контроль за уровнем освоения элементов базовой технической подготовленности рекомендуется осуществлять на основе специально разработанной формы приложение 1 к программе.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится по результатам сдачи контрольных нормативов. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, занимающийся должен выполнить III разряд.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Занимающийся должен выполнить норматив Кандидата в мастера спорта. Основными критериями оценки занимающихся на спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и

международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

# Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

* 1. **Общие требования безопасности:**
* К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
* При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
* При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
* В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
* Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

# Требования безопасности перед началом занятий:

* Проверить подготовленность помещения.
* Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
* Проветрить помещение.

# Требования безопасности во время занятий:

* Соблюдать общие требования: тишина.

# Требования безопасности при аварийных ситуациях:

* При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции №2.

# Требования техники безопасности по окончании занятий.

* Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

# Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по велосипедному спорту

1. Общие требования безопасности
2. К занятиям по велосипедному спорту допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
3. Занятия по велоспорту проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.
4. Учащиеся должны соблюдать должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм: - при столкновениях; - при нарушении ПДД; - в результате падения на твердое покрытие дорог; - вследствие технически неисправного оборудования (велосипеда).
6. Требования безопасности перед началом занятия
7. Надеть специальный спортивный костюм (велосипедный шлем, щитки) и спортивную обувь.
8. Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования.
9. Проверить техническое состояние велосипеда: прочность приклейки однотрубок, состояние шин, передней вилки, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря; тренажеров, велоэргометров, наличие медицинской аптечки.
10. Приступать к основной нагрузке только после разминки.
11. Требования безопасности во время занятий 25
12. Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) педагога.
13. Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по дорогам общего пользования.
14. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду.
15. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.
16. Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.
17. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
18. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.
19. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях
20. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
21. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.
22. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
23. Требования безопасности по окончании занятия
	1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
	2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
	3. Вымыть лицо и руки с мылом.

# План воспитательной работы и профориентационной

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым

документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит:

* групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
* профессиональную ориентацию обучающихся;
* научную, творческую, исследовательскую работу;
* проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
* организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города Тюмени;
* организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого

начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными шахматистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и

проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

*Виды воспитания*

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

*Воспитание спортивного коллектива:*

* + варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
	+ повышение знаний тренера о коллективе;
	+ формирование личности спортсмена;
	+ изучение спортсмена как члена коллектива;
	+ изучение учебной группы как коллектива;
	+ изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
	+ управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

***Средства, методы и формы воспитательной работы***

*Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи,

совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно-тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

 Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

 Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

 Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Профессиональная ориентация** – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

# Цели профориентационной работы

* оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
* выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

# Задачи:

* сформировать положительное отношение к труду;
* научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
* научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
* научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля включает в себя конкретизацию подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт.

*Таблица 6*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения 3-значительное влияние; 2-среднее влияние;

1. незначительное влияние.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической и специальной подготовленности велосипедистов на этапах спортивной подготовки применяется комплекс контрольных упражнений

*Таблица 7*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м( не более 5,8 с) | Бег на 30 м( не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места( не менее 130 см) | Прыжок в длину с места( не менее 125 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 2 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа( не менее 5раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силоваявыносливость | Подъем туловища, лежа наспине ( не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежана спине ( не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м( не более 10,5 с) | Челночный бег 3х10 м( не более 11,0 с) |

*Таблица 8*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной*

*специализации)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м( не более 4,8 с) | Бег на 30 м( не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м с ходу( не более 9,0) | Бег на 60 м с ходу( не более 10,8) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места( не менее 150 см) | Прыжок в длину с места( не менее 140 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м( не более 5 мин 50 с) | Бег 1500 м( не более 6 мин 40 с) |
| Индивидуальная гонка на время -15 км(не более 26 мин) | Индивидуальная гонка на время -10 км(не более 22 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине( не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа( не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла( не менее 15 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла( не менее 15 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м( не более 8 с) | Челночный бег 3х10 м( не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |

*Таблица 9*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м( не более 14,5 с) | Бег на 60 м( не более 7,5 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места( не менее 190 см) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с( не менее 15 раз) | - |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с( не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с( не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м( не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м( не более 6 мин 15 с) |
| Индивидуальная гонка на время -20 км(не более 33 мин) | Индивидуальная гонка на время -15 км(не более 28 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине( не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине( не менее 5 раз) |
| Поднос ног к перекладине(не менее 15 раз) | Поднос ног к перекладине(не менее 10 раз) |
| Приседание со штангойвесом до 80 % своего веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангойвесом до 50 % своего веса (не менее 6 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

* 1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия». 2012 г, 264 с.
	2. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учебных заведений. Уч.пособие для студентов высших и средних уч.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2009 г,344 с.
	3. Захаров А.А. Примерные программы спортивных школ. М.: Советский спорт, 2008 г, 160 с.
	4. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М.: Физкультура и спорт, 2006 г, 192 с.
	5. Медведев А.И. Пути дальнейшего совершенствования теории и методики спортивной тренировки. Человек в мире спорта. Тезисы докладов Международного конгресса. М.: Физическая культура, образование и наука, 2008г.
	6. Платонов В.Н, Полищук Д.А. Организационно – методические проблемы подготовки велосипедистов. Велосипедный спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2009 г, 72 с.
	7. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть 4. Перспективное планирование. М.: Российский спорт, 2010 г, 84 с.
	8. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С и др. Под. ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. К.: Здоров, 2009, 192 с.
	9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших уч. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2011 г, 480 с.
	10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 2008 г, 157с.
	11. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Под.ред Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Учебник. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2010. – 520с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/->велосипедный спорт
2. [http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/11925/-велословарь](http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/11925/-%C3%90%C2%B2%C3%90%C2%B5%C3%90)
3. <http://www.velocip.ru/->все о велоспорте
4. <http://znamus.ru/page/velosport->история велоспорта
5. [http://fvsr.ru/ -официальный](http://fvsr.ru/%20-%C3%90%C2%BE%C3%91) сайт Федерации велосипедного спорта России