

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Энергия»  
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании  
педагогического совета  
«19» мая 2023 г.  
Протокол № 02

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев

Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ - МАУНТИНБАЙК»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год  
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: от 6 лет

Среднеуральск, 2023 год

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН .....	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК.....	6
3.1. Годовой календарный график на текущий год.....	6
3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели) .....	7
3.1.2. Тематическое планирование .....	8
3.2. Программный материал для занятий.....	8
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.2.3. Техничко-тактическая подготовка.....	14
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	15
4.1. Организационные условия .....	15
4.2. Материально-техническое обеспечение .....	15
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «велоспорт-маунтинбайк» (далее – Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУ ДО СШ «Энергия» (далее – Учреждение).

Велосипедный спорт - маунтинбайк (горный велосипед) – разновидность велоспорта, осуществляемого на велосипедах специального класса - горных велосипедах. Маунтинбайк включает следующие дисциплины: кросс-кантри (кросс по пересеченной местности), слалом, параллельный слалом; даунхилл (скоростной спуск). Олимпийской дисциплиной является кросс-кантри. Трасса кросс-кантри прокладывается на пересеченной местности. Максимальная длина дистанции кросс-кантри 40 км. Трассы слалома, параллельного слалома, даунхилла прокладываются по естественным склонам. Ландшафтные характеристики пересеченной местности, уклоны и длина склонов должны соответствовать заданным требованиям к проведению соревнований различных уровней..."

### **Цели Программы:**

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

### **Задачи Программы:**

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

### **Принципы Программы:**

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала;
- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 6 лет.

Приём детей в объединение осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника

Срок реализации программы 1 год.

Образовательная программа рассчитана: на 126-189 часов.

Организация тренировочного процесса в объединении осуществляется согласно календарному плану Программы. При осуществлении плана учитывались интересы, потребности обучающихся, на основании чего формируются группы на основании индивидуального и дифференцированного подходов с учётом возрастной психофизиологии обучающихся, потребностей и их способностей в освоении образовательной программы.

## 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, занимающихся определенного возраста.

Таблица 1

Наименование разделов	Количество часов
Теоретическая подготовка	2-4
Общая физическая подготовка	67-93
Специальная физическая подготовка	32-54
Технико-тактическая подготовка	25-38
Общее количество часов в год	126-189

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;

Под расписанием занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом директора). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их тренировок в Учреждении.

При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 1 часа.

#### 3.1. Годовой календарный график на текущий год

Продолжительность занятий в течение года: начало занятий - 01 сентября; окончание занятий - 31 мая.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таблица 2

<b>Начало занятий</b>	01 сентября
<b>Окончание занятий</b>	31 мая
<b>Продолжительность занятий</b>	42 недели
<b>Продолжительность недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	60 минут

### 3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Теоретическая подготовка		1-2			1-2					<b>2-4</b>
2.	Общая физическая подготовка	7-10	7-10	7-10	7-10	8-11	7-10	7-10	8-10	9-12	<b>67-93</b>
3.	Специальная физическая подготовка	3-6	3-6	3-6	3-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	<b>32-54</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	2-4	2-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	<b>25-38</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>12-20</b>	<b>13-22</b>	<b>13-20</b>	<b>13-20</b>	<b>16-23</b>	<b>14-20</b>	<b>14-20</b>	<b>15-21</b>	<b>16-23</b>	<b>126-189</b>

### 3.1.2. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2-4</b>
1.1.	Инструктаж по мерам безопасности	
1.2.	Велосипедный спорт как компонент физической культуры	
1.3.	Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта	
1.4.	Гигиенические основы велосипедного спорта	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>67-93</b>
2.1.	Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.)	
2.2.	Упражнения на развитие силовой выносливости	
2.3.	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах	
2.4.	Упражнения на развитие гибкости	
2.5.	Прыжковые упражнения	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>32-54</b>
3.1.	Упражнения для развития быстроты	
3.2.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	
3.3.	Упражнения для развитие выносливости	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>25-38</b>
1.1.	Овладение основной техники двигательного действия	
4.2.	Выполнение изучаемого действия на уровне умения	
<b>Итого часов</b>		<b>126-189</b>

## 3.2. Программный материал для занятий

### 3.2.1. Теоретическая подготовка

1. *Инструктаж по мерам безопасности.*

2. *Велосипедный спорт как компонент физической культуры.*

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

3. *Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта.*

Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. 62 Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков. Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов — UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения

российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

#### **4. Гигиенические основы велосипедного спорта.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

### **3.2.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

#### **1. Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.).**

Бег в тренировке велосипедистов занимает особое место. Всю беговую часть тренировок подготовительного периода можно условно разделить на три этапа: осенний, зимний и весенний.

На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительной части, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с малой и средней скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. По возможности бегать следует на открытом воздухе, что способствует развитию дыхания при минимальном утомлении нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям.

Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период можно включать 2 – 3 раза в неделю. В кроссовых тренировках больше внимания следует уделять ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, так как разнообразие окружающей обстановки повышает эффективность тренировки. На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10 – 15%. Если на одной тренировке пробегаются отрезки разной длины, в различном темпе и в различных сочетаниях, то нервно-мышечная система утомляется меньше.

Лыжные тренировки следует проводить для гонщиков всех специализаций. Занятия строятся по общепринятой схеме: разминка, обучение технике лыжного спорта, прохождение дистанции и

заключительная часть. Занятия по лыжному спорту для всех групп проводятся в течение всей зимы 1 – 2 раза в неделю для подростков (и спринтеров) и 2 – 3 раза для юношей и юниоров. В декабре бегать на лыжах подросткам следует 1,5 – 2 часа, спринтерам – 2 – 2,5, юношам – 2,5 – 3, юниорам – 3,5 – 4 часа. Ходьба на лыжах в январе проводится с интенсивностью пульса до 150 – 170 уд/мин. В феврале и марте время работы на отрезках с умеренной интенсивностью (пульс 130 – 150 уд/мин) уменьшается, а с повышенной (160 – 170 уд/мин) увеличивается.

Один-два раза в месяц рекомендуется проводить соревнования или контрольные тренировки: для подростков – 3 – 5 км, для юношей (и спринтеров) – 10 км, для юниоров – 15 м – 18 км. В тренировках по лыжному спорту нужно применять главным образом повторный и переменный методы. Для юниоров в конце зимнего этапа можно использовать интервальный в различных сочетаниях с другими

## *2. Прыжковые упражнения.*

От занятия к занятию мощностью прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале.

Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные тренировки. Это помогает быстрому восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения, которые возникают от продолжительной статической работы, восстанавливает координационные возможности спортсменов.

Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжков следует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление.

До середины зимнего этапа в прыжковых упражнениях следует применять повторный метод тренировки, затем интервальный, иногда чередовать его с переменным.

## *3. Упражнения на развитие силовой выносливости.*

Для мышц нижних конечностей:

«Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

«Выпады». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы

задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются).

«Наклоны» (становая тяга). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедрокорпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.

«Жим лежа». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п.

«Сгибание и разгибание рук в упоре» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п.

«Жим стоя». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы:

плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п

«Диагональное скручивание». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

«Планка». Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п.

«Полный сед». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

#### *4. Упражнения на развитие гибкости.*

Упражнение «Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, соединив пальцы в замок, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12- 15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

Упражнение «Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12 -15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

Упражнение «Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12 -15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

Упражнение «Нога в сторону» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение выпада. Почувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12- 15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног. Упражнение «Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.

Упражнение «Поднятие ноги вверх» Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.

Упражнение «Выпрямление ног» Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите это положение на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.

*5. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах.*

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений; Разные виды «складочек» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед. Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение. Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах; поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг). из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону ; поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире) ; держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку ; выпады, шпагаты.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка**

1. *Упражнения для развития быстроты:* 15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу

2. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу, 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места.

3. *Упражнения для развития выносливости:* 60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места, максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности, 15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин; 5 км с места индивидуальная гонка на время 20 км с места индивидуальная гонка на время.

### **3.2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Овладение основой техники двигательного действия.

Необходимо:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.

Выполнение изучаемого действие на уровне умения.

Необходимо:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.

Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Организационные условия

Организационные условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «велоспорт-маунтинбайк» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

**Форма организации** тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

**Наполняемость группы:** 14-24 человек.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю:** 3-4,5 часов.

Таблица тренировочной работы и требования по организации

Таблица 5

Возраст занимающихся	Срок реализации	Разряд	Наполняемость групп (чел.)		Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
			Минимальная	Максимальный	
От 6 лет	1 год	Без разряда	10	20	4,5

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом, начиная с 1 сентября и рассчитан на 42 недели.

### 4.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

### **Сущность и структура воспитательного процесса.**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

### **Компоненты воспитательной работы:**

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

### **Задачи и содержание воспитательной работы.**

Воспитательная работа с юными велосипедистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных велосипедистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение велосипедистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и велоспорта в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха,

чувствованиепобедителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.

2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов.: Физическая культура и спорт, 2018.

3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2018. – 160 с.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2019.

5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2020.

6. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2018.

7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 2019.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2020. – 240 с.

9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2020. – 208 с.

10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2019. – 864 с.

11. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2018. – 160.

12. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

13. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <https://minsport.gov.ru/> (Министерство спорта РФ);

б) <https://fvsr.ru/> (Федерация велосипедного спорта России);

в) <https://course.rusada.ru/> (сайт РУСАДА);

г) <https://moisport.ru/> (цифровая платформа Мой спорт);

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план

самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.