**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МБУДО «ДЮСШ»**

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета протокол № 1 от 12.09.2023г	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 1 от 12.09.2023г г	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «ДЮСШ» № 204/2 от 12.09.2023г

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
(Велоспорт-маунтинбайк)
срок реализации 8 лет**

Разработчики:
- тренер-преподаватель
Симонова Татьяна Владимировна
инструктор-методист Волошина Ю.В.

Рецензент:
Доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин» ФБГОУ
ВПО «ИГУ», кандидат педагогических наук
Пружинин К. Н.

**Белореченский
2023**

р.п. Белореченский

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	29
3. Система контроля	34
3. Методическая часть	36
4. План воспитательной и профориентационной работы	39
6. Перечень информационного обеспечения	41

1. Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Приказ Министерства спорта РФ 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" учитывать: особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

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 тендерные, особенности обучающихся.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием

обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Образовательная программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например, конкурсов, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Образовательной программой может предусматриваться: возможность использования сетевой формы реализации образовательных программ;

Направленность

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта

велосипедный спорт (спортивная дисциплина велоспорт-маунтинбайк) МБУДО ДЮСШ.

Дополнительная предпрофессиональная программа по велосипедному спорту имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Характеристика вида спорта:

Виды спорта на велосипеде очень разнообразны. Есть те, которые требуют от атлетов развивать большие скорости на ровных дорогах, а есть те, в которых оценивается сложность выполнения различных акробатических трюков. В общем, каждый сможет подобрать себе что-нибудь подходящее.

Первые велосипеды мир увидел в начале XIX века. Спустя примерно 65 лет уже прошли первые соревнования.

31 мая 1868 в Париже, в парке Сен Клу был организован первый в мире велостарт. Велосипедисты соревновались на дистанции в 2000 метров. Спустя год прошли следующие соревнования, а дистанция увеличилась в целых 60 раз и составила 120 км.

К концу XIX века стали организовываться и многодневные гонки по шоссе, а также начали строиться первые треки.

В программу Олимпийских игр велоспорт попал только в 1900 году, поскольку международной федерации еще не существовало.

На последующих трех Олимпийских играх не было точной регламентации дистанций и велодисциплин. Организаторы сами принимали решение о том, какие дисциплины включать в Игры.

Четкой регламентации велодисциплин добились только к 1928 году. А женщин выпустили на олимпийские велосипедные гонки только в 1984 году.

Что касается России, то велоспорт добрался сюда спустя 15 лет. Первые соревнования проводились в 1883 году сразу на нескольких дистанциях. Следует

отметить, что эти соревнования носили статус международных и стали началом российского велоспорта.

Характеристика велоспорта - маунтинбайка, отличительные особенности

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

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

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

4. Х.С.М.- Кросс – кантри марафон.

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

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному спортсменом на установленной дистанции.

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

7. Х.С.Р. Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на

месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

8. X.C.S. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок маунтинбайка. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение;

Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий велоспортом – 9 лет.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям

спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Наполняемость учебной группы – от 5 (Таблица № 1). Уровень программы – базовый- 6 лет, углубленный- 2 года.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Сроки реализации программы: 8 лет - 3024 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 42 учебные недели в год (Таблица № 2)

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы и не может превышать:

- на базовом уровне 1-2 годов обучения – 2 часов;

- на базовом уровне 3-6 годов обучения и углубленном уровне – 3 часов;

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Уровень спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст приема	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки неделю академических	Требования по спортивной подготовке
Базовый уровень	1 год	9-10	5-20	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической 3 юн. разряд 2 юн. разряд 1 юн. разряд
	2 год	10-11	5-15	6	
	3 год	11-12	5-15	8	
	4 год	12-13	5-15	8	
	5 год	13-14	5-15	10	
	6 год	14-15	8-15	10	
Углубленный уровень	1 год	16-17	6-12	12	3 разряд
	2 год	17-18	6-12	12	2 разряд

Группы уровней формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации и по окончании программы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень спортивной подготовки или выпуск обучающихся.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году, соответствующего уровнем обучения Программы.

Минимальное количество обучающихся в группах. Минимальный количественный состав группы - 5 человек.

Срок обучения. Срок обучения образовательной программы составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 42 недели в год.

1.2 Цели и задачи образовательной программы

Цели удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, выявление, развитие и поддержка

талантливых обучающихся, проявивших способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- 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.
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

1. обучение езде на велосипеде;
2. обучение технике педалирования;
3. обучение технике преодоления подъемов, спусков и поворотов
4. обучение тактической езде на велосипеде во время соревнований;
5. формирование знаний о видах велосипедного спорта;
6. формирование знаний по правилам дорожного движения и техники безопасности и езды на велосипеде.

Развивающие:

1. развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие и т.д.

2. развитие скоростно-силовых способностей;
3. развитие выносливости;

Воспитательные:

1. формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
2. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
3. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
4. формирование основ знаний о личной гигиене и оказание первой медицинской помощи при травмах.

1.3 Содержание программы

Подготовка обучающихся по велосипедному спорту строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- 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 обучающегося.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 9-10 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 10-12 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 13-16 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем

упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные ДЮСШ.

1.3.1 Базовый уровень сложности.

Первый-второй годы обучения (Б-1; Б-2).

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

На первом-втором годах обучения базового уровня сложности неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с ракеткой и мячом.

Третий-четвертый годы обучения базового уровня сложности (Б-3; Б-4).

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в велоспорте-шоссе упражнений, методов и средств.
- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений.
- продолжение обучения основам техники игры – перемещения, имитации ударов, подача, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, технико-тактическому мастерству.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на занятиях;

- правила содержания и ремонт инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Вид спорта.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются многократность их повторения.

В группах базового уровня сложности в конце учебного года проводится промежуточная аттестация - тестирование по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающиеся групп начиная со второго года обучения базового уровня сложности принимают участие в соревнованиях.

Пятый-шестой годы обучения базового уровня сложности (Б-5; Б-6).

На этом этапе обучения определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой, формировании психофизиологических показателей.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для велосипедного спорта физических качеств, повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов и их совершенствование, и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- история развития велосипедного спорта.
- пути развития детского спорта в стране.
- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущих лет обучения.

Использование для обучающихся общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика).

2.2. Вид спорта. Техничко–тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущих лет обучения базового уровня сложности. Повышение скорости.

Развитие физических качеств, необходимых обучающемуся для улучшения результатов в велосипедном спорте, интенсификация тренировочного процесса.

Индивидуализация стиля в зависимости от особенностей физического развития, психо - физиологических показателей и склонностей обучающихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Применение тренажеров и приспособлений.

Участие в соревнованиях.

1.3.2. Углубленный уровень сложности (1-4 годы обучения) (У-1; У-2, У-3, У-4).

Основные задачи уровня:

- отбор детей, перспективных для дальнейшей специализации в избранном виде спорта.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и выносливости с помощью традиционных для вида спорта педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов.

- изучение теории велосипедного спорта, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- техника велосипедного спорта.

- просмотр видеозаписей тренировок и техники выполнения заданий.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения базового уровня сложности.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно - силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, плавание, велоспорт-шоссе.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в велоспорте - мышц туловища, ног, рук.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Вид спорта. Техничко-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений.

Отработка ранее изученных упражнений.

Изучение технико-тактических действий.

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля.

Тренировочные гонки, участие в соревнованиях.

1.3.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. 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 напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

1.3.4. Самостоятельная работа (для всех групп)

Одним из компонентов предпрофессиональной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю предпрофессиональной подготовки;

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение дня;

- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности учащихся. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется педагогом. Значение таких занятий возрастает с ростом мастерства обучающихся.

Таблица № 1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления или	5-20	5-20
	Хореография и (или) акробатика или	5-20	5-20

Специальные навыки	5-20	5-20

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития 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.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- 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 спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового 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 дальнейшей специальной физической подготовки;

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

- 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;

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

- развитие способности 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.

3. 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 и творческой деятельности.

4. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- 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;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

6. 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.

7. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- 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;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. Учебный план

Таблица № 2. Учебный план МБУДО ДЮСШ по дополнительной предпрофессиональной программе (базовый и углубленный уровни сложности) из расчета на 42 недели

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки по уровням сложности и годам обучения (в часах)								ВСЕГО (часов)
		Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 - й год	2 - й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	1 - й год	2 - й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	15
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели):		252	252	336	336	420	420	504	504	3024
1.	Обязательные предметные области	172	172	232	232	294	294	346	346	2088
1.1	Теоретические основы ФК и С	24	24	32	32	42	42	50	50	296
1.2	Общая физическая подготовка	72	72	100	100	126	126			596
1.3	Общая и специальная физическая подготовка							72	72	144
1.4	Вид спорта	76	76	100	100	126	126	148	148	900
1.5	Основы профессионального самоопределения							76	76	152
2.	Вариативные предметные области	66	66	86	86	104	104	130	130	772
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	34	44	44	52	52	26	26	312
2.2	Судейская подготовка							34	34	68
2.3	Специальные навыки или	32	32	42	42	52	52	70	70	392
	Развитие творческого мышления или									
	Хореография и (или) акробатика									
3.	Самостоятельная работа	12	12	16	16	20	20	24	24	144
4.	Аттестация	2	2	2	2	2	2	4	4	20
4.1	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	4		16
4.2	Итоговая аттестация								4	4
Учебная нагрузка (содержание разделов подготовки)										
5.	Теоретические занятия	24	24	32	32	42	42	50	50	296
6.	Практические занятия	228	228	304	304	346	378	454	454	2350
6.1	Тренировочные мероприятия	208	202	270	266	330	322	386	374	2358
6.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	16	20	24		40	50	60	220
6.3	Иные виды практических занятий	10	10	14	14	16	16	18	20	118
7.	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	
8.	Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	
9.	Общее количество тренировок в год	126	126	126-168	126-168	168-210	168-210	168-210	168-210	
10.	Медицинское обследование (количество раз в год)	Справка, 1	2	2	2	2	2	2	2	

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».

2.1. Учебный план.

Учебный план по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта должен содержать:

Календарный учебный график (таблица № 3)

Таблица № 3 Календарный учебный график

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теория и методика ФК и С													
1.2	Общая физическая подготовка													
1.3	Вид спорта													
2.	Вариативные предметные области:													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры													
2.2	Специальные навыки или													
	Развитие творческого мышления или													
	Хореография и (или) акробатика													
3.	Самостоятельная работа													
4.	Итоговая аттестация													
ВСЕГО ЧАСОВ:														

Образец годового календарного учебного графика для базового уровня первого года обучения (приложение № 1).

План учебного процесса, включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

Расписание учебно-тренировочных занятий.

Расписание учебно-тренировочных занятий на учебный год утверждается руководителем организации. Изменения в расписании вносятся заместителем

директора по УСР в течение всего года согласно докладной тренера-преподавателя.

Учебная нагрузка (таблица № 3) устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Таблица № 3 Учебная нагрузка.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12- 14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420- 504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

Организация с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

2.2. Условия реализации и сроки обучения по образовательной программе

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и формы для обеспечения учебно-тренировочного процесса

Для ведения учебно-тренировочного процесса по велосипедному спорту ДЮСШ должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

1. комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);

2. тренажеры и устройства для занятий по специальной физической подготовке (велостанки, велоэргометры и др.);

3. велосипеды;

4. запасные части к велосипедам;

5. спортивная форма и инвентарь (для специализированной подготовки и проведения занятий общефизической направленности);

6. оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеочамера, оборудование для тестирования спортсменов);

7. медицинское оборудование;

8. оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов;

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения велосипедов и

спортивного инвентаря;

- оборудование для транспортировки велосипедов.

Оборудование для проведения теоретических занятий:

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;

- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление 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 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.

3. Систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования должны содержать:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

- перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

- методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об

образовании, образцы которых самостоятельно устанавливаются Организациями.

3.1. Зачетные требования (оценочные материалы)

Обучающиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения на базовом уровне сложности – 60-100 %, на углубленном уровне – 80-100 % от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке.

В таблице № 4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на уровни сложности программы.

Таблица № 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на уровни сложности программы

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Б-1	Бег 30 м (с)	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,4	6,5	6,6	6,8	7,0
	Бег 800 м (мин.)	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	5,20	5,30	5,40	5,50	6,0
	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	130	125	120	115	110
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,5	9,7	9,8	9,9	10,0	9,7	9,8	9,9	10,0	10,2
	Прыжок в верх с места (не менее 10 см)	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
Б-2	Бег 30 м (с)	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,2	6,4	6,5	6,6	6,8
	Бег 800 м (мин.)	4,50	5,0	5,05	5,15	5,35	5,10	5,15	5,20	5,30	5,45
	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	140	135	130	125	120
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9
	Прыжок в верх с места (см)	15	14	13	12	11	14	13	12	11	10
Б-3	Бег 30 м (с)	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5
	Бег 800 м (мин.)	4,45	4,55	5,0	5,10	5,20	5,00	5,10	5,15	5,20	5,30
	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	145	140	135	130	125
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,6	8,8	9,0	9,3	9,5	9,2	9,5	9,6	9,7	9,8
	Прыжок в верх с места (см)	16	15	14	13	12	16	15	14	13	12
Б-4	Бег 60 м (с)	9,9	10,0	10,2	10,3	10,5	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5

	Бег 1500 м (мин.)	7,40	7,45	7,50	7,55	8,00	8,0	8,05	8,10	8,15	8,20
	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	165	160	155	150	145
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,0	8,2	8,5	9,0	9,3	9,0	9,2	9,3	9,4	9,5
	Прыжок в верх с места (не менее 15 см)	20	18	17	16	15	17	16	15	14	13
	Индивидуальная гонка на время 10 км (мин.)	19,00	19,15	19,30	19,45	20,00	20,50	21,00	21,15	21,30	22,0
Б-5	Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,3	9,5	10,0	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
	Бег 1500 м (мин.)	7,30	7,35	7,40	7,45	7,50	7,55	8,0	8,05	8,10	8,15
	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	170	165	160	155	150
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	6,8	7,0	7,5	8,0	8,5	8,8	9,0	9,2	9,3	9,4
	Прыжок в верх с места (см)	35	30	25	20	18	18	17	16	15	14
	Индивидуальная гонка на время 10 км (мин.)	18,00	18,15	18,30	18,50	19,00	19,20	19,30	19,40	19,50	20,00
Б-6	Бег 60 м (с)	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5	9,7	9,8	9,9	10,0	10,2
	Бег 1500 м (мин.)	7,20	7,25	7,30	7,35	7,40	7,50	7,55	8,0	8,05	8,10
	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	175	170	165	160	155
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	6,5	7,0	7,4	7,7	8,0	8,6	9,0	9,1	9,2	9,3
	Прыжок в верх с места (см)	40	35	30	25	20	20	18	17	16	15
	Индивидуальная гонка на время 10 км (мин.)	17,05	17,10	17,15	17,20	17,30	19,00	19,20	19,30	19,40	19,50
У-1	Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,6	8,7	9,0	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0
	Бег 1500 м (мин.)	7,10	7,15	7,20	7,25	7,30	7,45	7,50	7,55	8,0	8,05
	Прыжок в длину с места (см)	195	190	185	180	175	180	175	170	165	160
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	6,4	6,9	7,3	7,5	7,7	8,2	8,6	9,0	9,1	9,2
	Прыжок в верх с места (см)	45	40	35	30	25	22	19	18	17	16
	Индивидуальная гонка на время 10 км (мин.)	16,10	16,20	16,30	16,50	17,00	18,20	18,30	18,4,	18,50	19,00
У-2	Бег 60 м (с)	7,0	8,3	8,5	8,6	8,7	9,2	9,6	9,7	9,8	9,9
	Бег 1500 м (мин.)	7,0	7,05	7,10	7,15	7,20	7,40	7,45	7,50	7,55	8,0
	Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	185	180	175	170	165
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	6,2	6,8	6,9	7,3	7,5	8,0	8,2	8,6	9,0	9,1
	Прыжок в верх с места (см)	50	45	40	35	30	25	22	20	19	18
	Индивидуальная гонка на время 10 км (мин.)	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	17,50	18,10	18,30	18,40	18,50

Приоритетные нормативы ОФП и СФП по велосипедному спорту: бег 800 м, бег 1500 м

4. Методическая часть.

Методическая часть образовательной программы должна содержать:

методику и содержание работы по предметным областям;

Обязательные предметные области:

Теоретические основы ФК и С

Общая физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Вид спорта

Основы профессионального самоопределения

Вариативные предметные области

Различные виды спорта и подвижные игры

Судейская подготовка

Специальные навыки или

рабочие программы по предметным областям;

объемы учебных нагрузок;

методические материалы;

методы выявления и отбора одаренных детей;

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

К занятиям велосипедным спортом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий по велосипедному спорту должны соблюдаться следующие требования:

- обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами вида спорта, всегда надевать шлем при езде на велосипеде;
- обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий;
- место проведения занятий должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по избранным видам спорта,
- занятия должны проходить на сухой площадке;

- в спортивном зале, на спортивной площадке (иной территории используемой для тренировки) не должно находиться посторонних людей и предметов;

- обучающиеся должны соблюдать дисциплину, уметь применять приемы самостраховки;

- в подготовительной части занятия должна быть проведена физическая разминка;

- для проведения тренировочного занятия должен использоваться исправный спортивный инвентарь и оборудование;

- обучающиеся при плохом самочувствии или получении травмы должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- Рекомендуется надевать защитные очки при езде на велосипеде

Требования безопасности во время занятий

- Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

- Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по дорогам общего пользования.

- Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду.

- Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.

- Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.

- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

- В дождливую (влажную) погоду нужно помнить, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.

5. План воспитательной работы.

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:
групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

Профессиональную ориентацию обучающихся.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора; - совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности –«портфолио»

Технология развития критического мышления; технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации учащихся и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Научная, творческая, исследовательская работа

Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иных мероприятия.

Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;

Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой иными мероприятиями.

6. Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Приказ Министерства спорта РФ 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"
2. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Литература по виду спорта:

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.:Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
13. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.150
14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Международный союз велосипедистов // <http://www.uci.ch/>
10. Федерация велосипедного спорта России // <http://fvsr.ru/>

**Образец годового календарного учебного графика для базового уровня
первого года обучения**

№ п/ п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	13	13	17	15	2	6	19	19	15	15	172
1.1	Теория и методика ФК и С	3	3	2		2	2		1	3	3	2	3	24
1.2	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	7	7	1	1	8	8	7	5	72
1.3	Вид спорта	8	8	5	7	8	6	1	4	8	8	6	7	76
2.	Вариативные предметные области:	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6	6	6	66
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	34
2.2	Специальные навыки	3	3	3	3	3	3		2	3	3	3	3	32
3.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4.	Итоговая аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	20	20	24	22	4	12	26	26	22	24	252