

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

« 31 » августа 20 17 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 01 » сентября 20 17 года



## Рабочая программа: Велоспорт-маунтинбайк

Тренер-преподаватель: Новикова Е.В

Этап подготовки: УТ1

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть .....	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы. ....	3
1.3 Формы занятий .....	4
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	4
2. Учебно-тематический план .....	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....	5
2.2 Основные задачи .....	6
3. Содержание Программы.....	8
3.1 Теоретическая подготовка.....	8
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	10
3.3. Избранный вид спорта .....	12
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....	17
3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....	17
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки .....	19
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий .....	20
5. Перечень информационного обеспечения.....	23

## Пояснительная записка

Рабочая программа по " велоспорт-маунтинбайк" (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

#### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
1-й	11	8	12	3-2-1 юн

#### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
	18:00-20:15	7:15-9:30		18:00-20:15		10:00-12:15

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135 минут в группе УТ1

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков) , либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные		1-2	9-10			
Отборочные			2-3			
Основные			1-2			
Главные						

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Из расчета 46 недель

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
УТ 1	1	519

## 2.2 Основные задачи

1. Развитие функциональной подготовленности.
2. Совершенствование технико-тактического арсенала.
3. Воспитание специальных психических качеств.
4. Приобретение соревновательного опыта.
5. Достижение высоких стабильных результатов.
6. Совершенствование технико-тактического мастерства.
7. Совершенствование специальных физических качеств.
8. Повышение технической и тактической подготовленности.
9. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
10. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
11. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

**Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (1-й год обучения)**

Таблица 5

		Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Виды подготовки</b>														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2		2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	13		9	20	16	16	16	16	14	14	12	12	158
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	17		10	16	12	15	15	15	15	15	14	14	158
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15			16	13	13	18	16	13	13	20	20	157
5	Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов	4							2	4	4	6	6	26
6	Восстановительные мероприятия													
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Самостоятельная работа уч-ся		72											
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		<b>51</b>		<b>21</b>	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>519</b>

### **3. Содержание Программы**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;



- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

### 3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

### 4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы;
- 5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
  - освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
  - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
  - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
  - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

К общеподготовительным упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц. Обычно их включают в разминку, в основную часть тренировочных занятий, ежедневную утреннюю гимнастику. Направленные на всестороннюю физическую подготовку, они равномерно развивают мышечную систему, укрепляют костно-связочный аппарат, развивают подвижность в суставах и улучшают функцию сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

По направленности упражнения целесообразно проводить в следующем порядке: дыхательные и корригирующие осанку, силовые (не требующие заметного напряжения), на растягивание, гибкость и расслабление, на быстроту и ловкость. Упражнения на быстроту, а также упражнения, требующие большого силового напряжения, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание.

В занятиях на открытом воздухе нужно использовать естественные снаряды: скамейки, лужайки с хорошим травяным покровом, утопанный или мягкий снег, канавы, подъёмы и спуски, песчаные, холмистые и другие площадки.

В силовой тренировке велосипедисты упражняются со штангой, эспандерами, гантелями и другими отягощениями. Чередование общеподготовительных упражнений на быстроту с упражнениями силового характера способствует быстрому росту силы без снижения скоростных возможностей, а при расслаблении обеспечивает более быстрое восстановление.

Общеподготовительные упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, плавание) включаются в зимнюю и весеннюю тренировки велосипедиста для совершенствования разносторонней физической подготовки.

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

На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной и заключительной части, а также в специально беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с малой интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин), чередующийся с ходьбой.

На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10-15%. В беговых занятиях этого периода применяется повторный и переменный методы.

На весеннем этапе бег можно использовать в утренней зарядке.

Прыжки в длину, высоту, тройные, и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега, с места, также, как и бег, широко используются в подготовительном периоде на всех этапах, как в разминке, так и в основной части тренировки. От занятия к занятию мощность прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться.

Спортивные и подвижные игры часто применяются на тренировках в подготовительном периоде. Они способствуют подъёму эмоционального состояния. Игры проводятся в конце основной части занятия, после бега и ходьбы.

### **3.3. Избранный вид спорта**

#### **Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.**

Современные методы тренировки могут быть сведены к следующим двум группам: однократная непрерывная работа (равномерная или переменная) и прерывистая работа, повторяющаяся через определённые интервалы отдыха.

К первой группе относится: метод равномерных усилий, переменный, контрольный и соревновательный методы. Для них наиболее характерен умеренный темп выполнения упражнений, который поддерживается на протяжении большого промежутка времени (25 мин. и более).

Ко второй группе относятся: метод ускорений, повторный и интервальный методы тренировки, а также различные варианты их сочетаний.

*Метод равномерных усилий* характеризуется прохождением дистанции или её части с постоянной интенсивностью. Применяется для постепенного втягивания в работу, воспитания выносливости, восстановления, а также в контрольных тренировках.

*Переменный метод* характеризуется прохождением дистанции или её части с переменной скоростью. Применяется для повышения выносливости, особенно на длинных и средних дистанциях. При этом велосипедист одновременно повышает скоростные качества и специальную выносливость.

*Контрольный метод* характеризуется прохождением дистанции или части её в заранее предусмотренном графике времени.

*Соревновательный метод* сводится к тому, что на тренировке создаются такие же условия, как и на соревнованиях. Соревновательный метод характеризуется высокой интенсивностью тренировочной работы.

*Повторный метод* характеризуется прохождением отрезков дистанции со скоростью, превышающей среднюю дистанционную и отдыхом между отрезками до полного восстановления.

*Интервальный метод* характеризуется прохождением различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними.

В этот период число занятий в неделю доходит до 4, количество часов в неделю -12.

Качественно меняется подготовка - только 40% отводится на ОФП. Возраст учащихся 13-14 лет характеризуется приростом силы, силовой выносливости, повышается уровень общей выносливости. Это позволяет продолжать развитие скоростно-силовых качеств, но обязательно с контролем за деятельностью сердечно-сосудистой системы. Повышение ЧСС и снижение результативности в работе говорят о чрезмерности нагрузки. Одна из тренировок проводится как восстановительная после большой тренировки.

Основные задачи тренировки, в учебно-тренировочной группе следующие: дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в тренировке дает разносторонняя подготовка. В тренировку необходимо также включать специально-подготовительные упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в педалировании на велосипеде. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде.

### **3.4 Овладение основами техники и тактики.**

#### **Техническая подготовка**

-посадка и ее совершенствование

-обучение технике педалирования и совершенствование в ней

-обучение технике езды на шоссе (командой, группой, парами, индивидуально))

-обучение технике езды в кроссе:

По трудности трассы кроссы могут быть различными. Для 13 14-летних подростков следует подбирать кроссовую дистанцию с таким расчетом, чтобы почти весь путь можно было проехать на велосипеде. Учебная дистанция должна проходить по кольцу, чтобы гонщики не встречались друг с другом, иметь длину 2 – 6 км, а для тренировочного занятия – 1 – 3 км.

Езда по пересеченной местности является прекрасным средством для совершенствования техники владения велосипедом и воспитания у занимающихся высоких морально-волевых качеств.

-совершенствование техники преодоления брода

-совершенствование технике прыжка на велосипеде

-совершенствование техники езды на треке:

1) ускорение на прямой и с виража индивидуально, парами, тройками; 2) езда в команде из 3 – 4 человек; 3) командная гонка с выбыванием; 4) старт с хода индивидуально; 5) старт с места индивидуально и в команде по 2, 3 и 4 человека; 6)рывок; 7) финиширование индивидуальное или в команде по 2 – 4 человека; 8) совершенствование индивидуальной техники езды по треку.

### **Тактическая подготовка**

Спортсмен должен стремиться хорошо знать свой вид спорта, чтобы в любых условиях самостоятельно разобраться в сложных ситуациях и принять правильное решение.

Накопить тактические знания можно, прослушивая лекции, изучая специальную литературу, наблюдая соревнования, анализируя тренировочные занятия и соревнования. Главное средство освоения тактики-выполнение той или иной тактической схемы, чему предшествует

теоретическое её изучение. Тактические действия разучивают по такой схеме: без соперника, с пассивным соперником, с активным, управляемым соперником и в контрольных соревнованиях с партнёрами по команде.

### **Психологическая подготовка**

Для успешного выступления в различных гонках спортсмену необходимы не только стимул, но и вера в свои силы. Этому способствует высокий уровень тренированности, степень разносторонней специальной и физической подготовленности, решимость отдать все силы для борьбы, максимально проявить свои возможности. Этим и характеризуется психологическая готовность к соревнованиям. Смелость, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и решительность, уверенность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка должны воспитываться у спортсменов повседневно, с первого года занятий велоспортом.

Основным методом воспитания моральных и волевых качеств юных велосипедистов выступает метод убеждения. Убедить можно не только словами, но и наглядным примером.

Тренер должен быть одинаково требовательным по отношению ко всем занимающимся, чего бы это ни касалось: опозданий, выполнения правил движения, чистоты одежды, ухода за велосипедом и т. д.

В воспитательной работе можно использовать и метод принуждения (замечания, отстранение от тренировки, соревнования, вывод из секции и т. д.). Но нужно не забывать и о мерах поощрения. Разумное использование любого средства воспитания предполагает хорошее знание тренером своих воспитанников и их возможностей.

В воспитании волевых качеств очень помогают постепенно повышающиеся трудности, которые необходимо преодолевать занимающимся, и не от случая к случаю, а систематически. На предстартовом этапе значительно повышается роль управления эмоциональным состоянием спортсмена. Активные эмоции повышают

спортивную работоспособность, а пассивные, наоборот, снижают. Эмоциональное состояние велосипедиста зависит от многих причин (бытовые условия, режим дня, взаимоотношения в семье и коллективе и т. д.). Исключительно важную роль в период непосредственной подготовки к старту играет умение спортсмена самостоятельно регулировать свое нервно-психическое состояние.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп.

**Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.



### **3.5 Другие виды спорта и подвижные игры**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

### **3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

### План антидопинговых мероприятий

Таблица 6

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

#### 4. Нормативы общей и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Бег на 60 м с ходу (не более 10,0 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
<b>Выносливость</b>	Бег 1500 м (не более 7 мин.)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
	Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 33 мин.)	Индивидуальная гонка на время - 10 км (не более 25 мин.)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 сек.)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 3 сек.)
<b>Координация</b>	Прыжок на велосипеде	Прыжок на велосипеде

##### 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Бег на 30 м (не более 5,3 с)

Бег 60 м (не более 9,5 с)

Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)

Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)

Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)

Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)

Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)

Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин 00 с)

Третий спортивный разряд

Девушки

Бег на 30 м (не более 5,8 с)

Бег 60 м (не более 10,5 с)

Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)

Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)

Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)

Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)

Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)

Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин 00 с)

#### **4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на

организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся велоспортом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации; -теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; -положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств. обучающихся; -уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по велосипедному спорту, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, авторы: Захаров А.А., Капитонов В.А., 2008 г.
2. Будь в форме. Велосипед, автор Д Смит, 2010 год
3. Самые веселые игры на улице, автор Г. Меренцова , 2010 год
4. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст]/Е.Б. Мякинченко, А.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009, - 360 с.
5. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]: научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.: ил.
6. ЕВСК по виду спорта «велоспорт шоссе», утверждена приказом Минспорта России от 20.12.2013 года №1099