

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	
Виды подготовки														
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											
Всего за месяц (в ак. часах)		51		21	54	42	45	51	51	48	48	54	54	519

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
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	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)
Выносливость	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.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 сек.)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 3 сек.)
Координация	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