

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»**

**Дополнительная предпрофессиональная
программа:
«Велоспорт-маунтинбайк»**

Санкт-Петербург 2017

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
(ГБОУ ШИОР)

протокол № 3
«19» января 2017 года,

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ШИОР



/Умеренков В.И./

«19» января 2017 года

Срок реализации программы на этапах:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

Автор программы:

Инструктор-методист Богачев Алексей Вальтерович

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по велоспорту-маунтинбайку в ГБОУ школе-интернате Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание

Пояснительная записка	5
1. Нормативная часть	9
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	9
1.2 Режим тренировочной работы	9
1.3 Формы занятий	10
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение	10
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	11
2. Учебный план	11
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.....	11
2.2 Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе.....	12
2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения	17
2.4 Объем и период прохождения судейской практики.....	17
2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию.....	17
2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий	18
3. Методическая часть	18
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	18
3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения.....	20
3.2.1 Физическая подготовка	20
3.2.2 Техническая подготовка.....	21
3.2.3 Тактическая подготовка	22
3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы	25
3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	28
3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики	29
4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы.....	30
4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	

для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	31
4.2 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	32
4.3 Механизм проведения контрольных мероприятий.....	32
4.4 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе.....	32
4.5 Требования к результатам освоения Программы.....	32
5. Перечень информационного обеспечения	33

Пояснительная записка.

Программа по велоспорту-маунтинбайку (далее Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв» (далее - учреждение) и разработана в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с приказом Министерства спорта России от 18.06.2013 № 401 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 года N 29121); с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей; с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 № 730 "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".

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Велоспорт-маунтинбайк один из наиболее популярных и доступных видов велосипедного спорта. Совершенствование навыков и умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на велосипеде, поддерживая максимально возможно высокую скорость, привело к возникновению нового вида велосипедных кроссовых соревнований на горном велосипеде. История развития маунтинбайка, как самостоятельного вида спорта, берёт начало с шестидесятых годов XX века. Необычный велосипед с кроссовыми шипами на утолщённых шинах становился популярным у велосипедистов всех возрастных групп. Продажи горных, кроссовых велосипедов во многих странах мира стремительно росли. Наступил настоящий бум увлечения

маунтинбайком. Спортивные федерации велосипедного спорта многих стран стали включать в свои спортивные календари соревнования по любимейшему у населения новому виду спорта - маунтинбайку. Вгрызаясь в землю зубастой резиной, он вошёл в семью велосипедного братства как самостоятельный вид велосипедного спорта. Благодаря тому, что специально сконструированный горный велосипед связан с техническими новшествами с одной стороны и с природной средой с другой стороны, новый вид велосипедного спорта быстро добился признания во многих странах мира. Началом триумфального шествия маунтинбайка, как Олимпийского вида велосипедного спорта, стала Олимпиада 1996 года в Атланте.

Велоспорт-маунтинбайк входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0100001611Я) - является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 11 видов дисциплин. Одна из дисциплин велоспорта-маунтинбайка «Кросс-кантри» (ХСО) включена в программу Олимпийских игр.

Горный, кроссовый велосипед предназначенный для передвижения в условиях самого тяжелого бездорожья, имеет ряд характерных признаков, отличающих его от других велосипедов используемых в тренировочном процессе и соревнованиях по велосипедному спорту на шоссе и треке:

- специальная особо прочная рама «вне дорожной» геометрии с увеличенным дорожным просветом и другими особенностями;

- колёса диаметром от 26 до 29 дюймов, для движения по пересечённой местности различного профиля;

- конструктивные элементы (руль специальной конструкции, усиленная тормозная система, регулируемая на ходу необходимая жёсткость амортизаторов, многоскоростное переключение передач и другое), обеспечивают контроль велосипеда на самых крутых спусках и подъёмах, при преодолении сложных поворотов;

- все компоненты и узлы имеют повышенную прочность и надёжность, рассчитаны на работу в условиях сильного загрязнения. Особо это относится к тормозам и переключателям;

- большое количество передач (24-27) позволяет подобрать оптимально-эффективную частоту педалирования и как следствие высокую скорость движения по трассе.

Фактически, горный, кроссовый велосипед, используемый в спортивных соревнованиях по маунтинбайку, является весьма универсальным велосипедом, подходящим для городской езды, для дальних путешествий и занятий спортом.

Описание и краткие обозначения дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-маунтинбайк.

1. Х.С.О. Кросс-кантри - наиболее популярная дисциплина. 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 положению 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 положению 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. Х.С. 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.

Для этого вида спорта характерно и контактное противодействие спортсменов при прохождении дистанции. Гонка - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной многолетней подготовки.

Возрастные категории спортсменов определяются в соответствии с ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация).

Юниоры, юниорки (17-18 лет).

Юноши, девушки (15-16 лет).

Юноши, девушки (13-14 лет).

1. Нормативная часть.

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

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для зачисления на тренировочный этап (Т), минимальный возраст, количество обучающихся в группе (см. таблица 1) и продолжительность этапов подготовки (см. таблица 3)

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
Тренировочный этап (спортивной специализации)				
3-й	13	6	18	1 юн, III
4-й	14	6	18	I-III
5-й	15	6	18	I-II
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1-й	15	5	24	КМС
2-й	16	4	28	КМС
3-й	17	4	28	КМС

1.2 Режим тренировочной работы.

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

Объем годового плана учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Начиная с тренировочного этапа подготовки, общегодовой объем, может быть сокращен не более чем на 25%. Учебная работа по велоспорту-маунтинбайк для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием. Самостоятельная работа составляет 6 недель от общего годового плана.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и утверждается администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день (в каникулярное время, в условиях двухразовых тренировок) суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на тренировочном этапе - 6 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 8 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.4 Медицинские 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, либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Таблица 2

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования
	Свыше двух лет	
Контрольные	9-10	9-10
Отборочные	2-3	10-15
Основные	1-2	5-10

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе опираются на календарные планы официальных спортивно-массовых мероприятий.

1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно (соревнования, тренировочные мероприятия), питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

2. Учебный 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

Таблица 3

	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	936
Этап совершенствования спортивного мастерства до года	1	1248
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	2	1456

2.2 Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

На тренировочном этапе (Т) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства велосипедистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий
по велоспорту-маунтинбайку.**

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
			3-5 год	1 год
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	30	33	44
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	210	214	214
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	231	414	523
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности	285	331	349
5	Участие в соревнованиях	46	46	78
6	Восстановительные мероприятия	12	26	28
7	Инструкторская и судейская практика	14	40	52
8	Самостоятельная работа учащегося	108	144	168
Итого часов		936	1248	1456

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа – спортивная специализация
(3-5-й год обучения)**

Таблица 5

Месяцы		Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	3	3	3		2	2	2	3	3	3	3	3	30
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	12	12	37		15	20	20	20	20	18	18	18	210
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	24	26	20		15	25	25	19	16	18	19	24	231
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	30	15		15	25	25	30	30	30	30	25	285
5	Участие в соревнованиях	5	4				5	5	5	6	6	5	5	46
6	Восстановительные мероприятия	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2						2	2	2	2	14
8	Самостоятельная работа учащегося				78	30								108
Всего за месяц (в ак. часах)		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Таблица 6

Месяцы		Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	33
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	12	12	37		19	20	20	20	20	18	18	18	214
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	40	40	40		15	39	40	40	40	40	40	40	414
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	39	40	16		15	25	32	32	31	33	34	34	331
5	Участие в соревнованиях	5	4				5	5	5	6	6	5	5	46
6	Восстановительные мероприятия	1	1	4		4	4	2	2	2	2	2	2	26
7	Инструкторская и судейская практика	4	4	4		8	8	2	2	2	2	2	2	40
8	Самостоятельная работа учащегося				104	40								144
Всего за месяц (в ак. часах)		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (2-3 год обучения)

Таблица 7

Месяцы		Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	44
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	12	12	37		19	20	20	20	20	18	18	18	214
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	50	50	50		24	49	50	50	50	50	50	50	523
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	40	40	22		15	31	37	32	31	33	34	34	349
5	Участие в соревнованиях	9	9				5	5	10	10	10	10	10	78
6	Восстановительные мероприятия	2	2	4		4	4	2	2	2	2	2	2	28
7	Инструкторская и судейская практика	4	4	4		8	8	4	4	4	4	4	4	52
8	Самостоятельная работа учащегося				121	47								168
Всего за месяц (в ак. часах)		121	121	121	121	121	121	122	122	121	121	122	122	1456

2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения.

Таблица 8

Разделы подготовки	Этапы	
	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	10-15	5-10
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	10-15
Избранный вид спорта, инструкторская и судейская практика (%)	35-45	30-35
Другие виды спорта, подвижные игры (%)	5-15	5-10
Технико-тактическая и психологическая подготовка (%)	15-20	15-25
Теоретическая подготовка (%)	до 5	до 5
Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа (%)	10	10
Участие в соревнованиях (%)	5-10	10-12

2.4 Объем и период прохождения судейской практики.

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией велоспорта-маунтинбайка. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку. После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию.

Ежегодно в июле-августе производится набор на Программу в соответствии с нормативами по зачислению (См. таблицы. 11).

Промежуточная аттестация это процедура, которая проходит раз в год с целью проверки уровня подготовленности спортсменов и перевода на следующий этап. Промежуточная аттестация, как правило, проводится в августе месяце.

2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий.

Углубленное медицинское обследование проводится раз в полгода, начиная с тренировочного этапа 3 года обучения. Как правило, это октябрь и май. Основным медицинским требованием к лицам, обучающимся по Программе, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, на основании заключения врача спортивной медицины или углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера.

Антидопинговые мероприятия включены в теоретическую часть методического содержания Программы.

3. Методическая часть.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

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 их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- 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 обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые 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.

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения.

3.2.1 Физическая подготовка.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

3.2.2 Техническая подготовка.

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.

Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

3.2.3 Тактическая подготовка.

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках на трассе. Тактика выхода со старта в коллективном заезде, в индивидуальном заезде. Тактика преодоления виража по разным траекториям. Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

Перед началом учебно-тренировочных занятий по велоспорту-маунтинбайк и другим видам велосипедного спорта необходимо ознакомить занимающихся с материальной частью велосипеда, особенностями управления им, проверить на отсутствие неполадок, при необходимости произвести регулировку систем управления. Подобрать спортивную форму.

Учебную трассу для тренировочных занятий по велоспорту-маунтинбайк, особенно для начинающих спортсменов, желательно подбирать кольцевую, во избежание встречного столкновения занимающихся. Длину кольцевой тренировочной трассы можно ограничить 1 - 1,5 километрами, что бы в процессе тренировочного занятия, оперативно

использовать тренером возможность своевременного устранения технических погрешностей допускаемых занимающимися.

Техника владения горным, кроссовым велосипедом, используемым в соревнованиях по велоспорту-маунтинбайку, отличается большим разнообразием. Поэтому каждое последующее занятие, с учётом усвоения предыдущего материала, усложняется, например:

1. По профилю дистанции:

- шоссейная трасса;
- трековая трасса;
- песчаный участок трассы, каменистый или глиняный;
- подъёмы и спуски;
- плавные и крутые повороты;
- препятствия - естественные или искусственно созданные;

2. По способу преодоления:

- легкий подъём, не сходя с велосипеда;
- более крутой подъём, с чередованием бег и ходьба с велосипедом;
- повороты, с наклоном велосипеда в сторону поворота;
- повороты, с торможением и без торможения;
- препятствия, не сходя с велосипеда или с переносом велосипеда;
- прохождения участников дистанции чередуя старт с места и старт с хода и т.д.

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником.

Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе

ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)). Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидерование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К *неправильной организации тренировочных занятий* относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного движения автомобильного движения (в случае выезда на шоссе).

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию. К *ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий* следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами.

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около 1/3 от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели спортсменов.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников происходит из-за грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения.

К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести *неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков*. Низкое качество покрытия трасс становится причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное

количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка однотрубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля.

Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема.

К числу распространенных травм у велосипедистов можно отнести различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования некачественной экипировки. В процессе тренировок и соревнований на шоссе рекомендуется использовать защитные очки.

К *неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям* при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой травме.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Нарушения правил врачебного контроля заключаются в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов. Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам (См. таблица 4).

3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе предпрофессиональной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 9

	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

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной Программы.

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и выполнении спортивных разрядов (См. таблица.1) и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 10.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

Таблица 10

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.1 Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 11

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

4.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку технические действия в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный заезды с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.3 Механизм проведения контрольных мероприятий.

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).

4.4 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе

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

На базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях проводится тестирование с целью перевода на следующий этап подготовки (См. таблица 11).

4.5 Требования к результатам освоения Программы

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.

Порядок и форма проведения промежуточной аттестации регулируется локальным актом ГБОУ школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв».

При выявлении несоответствия уровню освоения Программы решением Тренерского совета учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк (приказ Минспорта России от 18.06.2013 №401)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
9. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ.культуры. - М.: 2001.
10. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ.культуры. - М.: 2001.
11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003.
12. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.rnmsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация велосипедного спорта России <http://fvsr.ru/>