

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО «СШ № 7»
И.Н. Абрамов
Приказ № 7 от «05» апреля 2023 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по виду спорта
«Велосипедный спорт»**

Возраст обучающихся: от 7 лет до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор(ы)-составитель(и):
Навражных О.А, заместитель директора
Хатунцева Н.С., инструктор-методист

г. Липецк, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Характеристика велосипедного спорта: отличительные особенности.....	6
2. Наполняемость групп, количество занятий.....	8
3. Прогнозируемые результаты освоения программы	8
4. Учебный план	10
5. Требования техники безопасности	12
6. Теория и методика общеразвивающей программы	13
Перечень информационного обеспечения.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки велосипедистов в группах общеразвивающей подготовки, которые организуются в МБОУДО «СШ № 7» города Липецка.

При подготовке программы были использованы положения следующих нормативных актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Целью данной учебной программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся группы общеразвивающей подготовки, укрепление здоровья учащихся, формирование основных спортивных навыков для зачисления в группы спортивной подготовки (после выполнения контрольных нормативов).

Задачами программы являются:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе

в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие образовательные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

- формирование личности спортсмена, укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма;

- обеспечение всесторонней, общей и специальной физической подготовки занимающихся;

- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Освоение этой программы спортивной деятельности предполагает формирование у ребенка представлений о том, что он должен знать и уметь для достижения цели деятельности.

Программа построена на принципах:

Комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса и развития личности;

Преемственности - определяет последовательность прохождения программного материала в ходе обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативности - предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Принцип доступности - возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру спорта, общения, дружбы, выбрать для себя наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

Принцип последовательности - шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутрисекционных соревнований до областных.

Принцип коллективности - так как практически на всех соревнованиях, в которых выступают учащиеся, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, Педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплоченного коллектива, в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

Принцип взаимопомощи и взаимовыручки - наиболее спортивные учащиеся, хорошо освоившие технику катания на велосипеде, помогают отстающим справиться с этой трудной задачей. Дети учатся помогать в

трудные минуты своим товарищам по команде, а также соперникам, нуждающимся в помощи.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса в группе начальной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- самостоятельная работа;

Подготовку спортсмена в велоспорте-маунтинбайк необходимо рассматривать как целостную систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

1. Характеристика велосипедного спорта: отличительные особенности

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время велоспорт завоевывает всемирную популярность.

Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велоезда является отличной профилактикой различных заболеваний, а также заменителем антидепрессантов.

Сегодня велосипедом пользуются не только дети в качестве развлечения, но и серьезные офисные работники предпочитают добираться до службы при помощи велосипеда. Например, мэр Лондона известен своей любовью к двухколесному транспортному средству, и до своего непосредственного места службы градоначальник добирается на велосипеде.

В настоящий момент интерес к велокультуре в нашей стране выходит на новый виток развития: строятся велосипедные дорожки, появился городской велопрокат, в общественных местах устанавливаются велопарковки.

Велосипед стал символом молодости, здоровья и современного стиля жизни.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий велоспортом влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Езда на велосипеде развивает у детей смелость, настойчивость, находчивость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость, чувство равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Велоспорт содействует воспитанию организованности и дисциплины.

Новизна данной программы заключается в том, что она рассчитана на занятия с детьми с 7 лет. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения в игровых формах.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

На занятиях решаются следующие задачи:

обучающие:

- обучить основам техники велоспорта.

воспитательные:

- воспитать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.

В секцию велоспорта принимаются школьники с 7 лет, изъявившие желание заниматься велосипедным спортом.

Основной формой работы в секции по велоспорту является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях успешно решаются воспитательные задачи. Педагог воспитывает юных спортсменов в духе сознательного отношения к занятиям спортом, уважения к старшим, воспитывает организованность, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм.

Учебно-тренировочные занятия в каждой группе планируются на основе данной программы с учётом режима детей.

Учёт учебно-тренировочной и воспитательной работы ведётся в специальном групповом журнале.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе.

Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники и стиля велоезды на каждом занятии, помимо упражнений на велосипедах используется игровой метод.

Занятия велоспортом учат преодолевать трудности, воспитывают настойчивость, выдержку, целеустремлённость. Тренировка юных велосипедистов отличается от тренировки взрослых спортсменов тем, что в ней обучению двигательным действиям отводится больше времени, чем подготовке к соревнованиям. Нагрузки дозируются более строго. Метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок — чередование упражнений, дающих большую, то малую, то умеренную нагрузку, - является более приемлемым в подготовке юных велосипедистов.

2. Наполняемость групп, количество занятий

На начальном этапе обучения следует учитывать психофизиологические особенности учащихся. Данная программа предназначена для занятий с детьми от 7 лет, имеющим 1 и 2 группы здоровья. Минимальный размер группы – 15 человек.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели	Требования по физической подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	6	312	Выполнение нормативов по ОФП

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин).

Сроки реализации

Всего часов в год	Всего недель в год
312	52

3. Прогнозируемые результаты освоения программы

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития велоспорта;
- 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 по конькобежному спорту, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий);

- 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 охраны труда при занятиях велоспортом.

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 велоспортом;

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

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;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту.

в области 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 велоспорте средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Без соревнований не может быть и спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы — от первого места до последнего. Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования. В спортивно-оздоровительный период применяются соревнования-развлечения: используется формат эстафет, групповых гонок, индивидуальных забегов на 50-100 метров.

Ожидаемые результаты программы:

1. Укрепление здоровья, содействие высокому уровню физического развития, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.

2. Точность и правильность исполнения движений, освоение большого объёма разнообразных и отдельных видов движений.

3. Привлечение детей к систематическим занятиям спортом.

4. Освоение на конец года основных навыков конькобежного спорта для сдачи контрольных нормативов и перехода на следующий год обучения.

4. Учебный план

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие. Знакомство. Обсуждение правил взаимодействия между детьми и тренером. Знакомство с правилами поведения на занятии.

Знакомство с правилами езды на велосипеде:

- история создания велосипеда;
- правила езды на велосипеде;
- опасные места вблизи школы, дома, в микрорайоне;
- типичные ошибки при катании на велосипеде, приводящие к несчастным случаям и авариям;
- места, где можно и где нельзя кататься на велосипеде;
- название и назначение дорожных знаков для велосипедистов.

Основы ПДД (правила дорожного движения). Расширение знаний учащихся о правилах дорожного движения. Формирование представления дошкольников о безопасности при передвижении на велосипеде по улицам и дорогам. Закрепление знаний (в игровой форме), полученных во время теоретического занятия.

Основы предупреждения травматизма. Причины травматизма. Подготовка мест занятий. Поддержание дисциплины занимающихся. Правила езды на велосипеде. Воспитание навыков выполнения основных правил поведения учащихся на дороге, с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.

ОФП. Формирование осанки, укрепление мышц спины, ног, рук. Значение общей и специальной физической подготовки для гармоничного развития юных спортсменов. Строевые упражнения. Ходьба на изменение темпа в чередовании с бегом, прыжками. Бег с ускорениями. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры по упрощённым правилам. Упражнения на лазание, равновесие, координацию движений. Преодоление специальных полос препятствий. Упражнения для мышц рук: сгибание и развитие рук, развитие гибкости суставов. Упражнения для мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Упражнения для мышц ног: полуприседания и приседания (быстро и медленно). Упражнения для мышц всего тела. Упражнения на формирование правильной осанки.

Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения.

Учебно-тренировочный график рассчитан на 52 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в академических часах.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК ДЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
(52 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛИ)**

№ п/п		сентяб рь	октябр ь	ноябрь	декабр ь	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	<i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i>	2	1	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	24
2.	<i>Раздел 2. Практическая подготовка</i>	20	17	18	17	19	19	23	19	19	20	20	20	232
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	5	3	3	3	4	4	6	6	7	6	6	5	58
4.	2.2. Общая физическая подготовка	13	13	14	14	13	13	14	10	8	10	10	12	144
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	2	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	3	30
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	<i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i>	4	5	4	4	4	2	3	5	6	5	5	3	50
9.	<i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i>	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
10.	<i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	<i>Раздел 6. Судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:	26	26	26	26	26	24	28	28	26	26	26	24	312

5. Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МБОУДО г. Иркутска ДЮСШ № 6.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий велоспортом.

Тренер-преподаватель обязан:

- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в велоспорте 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 учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

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 более серьезной травме.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

6. Теория и методика общеразвивающей программы

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в велоспорте.

Средства общей физической подготовленности

- Средствами общей физической подготовки учащихся в велоспорте являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- Упражнения развивающие общую выносливость

- Равномерный и попеременный бег. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, русская лапта. Различные прогулки, туристские походы и др.

- Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости

- Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные

движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами /малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др./. Упражнения с отягощением:

- сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений.

- Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднятие ног. То же, поднятие туловища в положение сидя.

- Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы).

- Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

- Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения для развития равновесия и координации движений

- Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, прыжки в глубину).

- Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двухмячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом.

- Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами.

- аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. укрепление здоровья и улучшение физического развития;
2. овладение основами техники выполнения физических упражнений;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
4. выявление задатков и способностей детей к занятиям маунтинбайком;
5. привитие интереса к занятиям спортом вообще, и к занятиям маунтинбайком в частности;
6. знакомство с техникой катания на маунтинбайке;
7. выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
8. участие в соревнованиях по отдельным и смежным видам спорта;

Учебно – тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо

выделить время (10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника катания. Изучение и совершенствование техники должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); повторности; наглядности; индивидуального подхода к учащимся.

Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, гибкости, быстроты и т.д.) При этом учитываются индивидуальные способности спортсмена.

Учебно – тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

- Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основе учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно – тренировочных занятий.

- Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, врачебный контроль, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

- На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием, историей маунтинбайка в России и за рубежом, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований, знакомятся с правилами проведения соревнований.

- На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и срокам обучения по этим программам»
7. Аршавский И.А. К физиологическому обоснованию системы физического воспитания детей в различные возрастные периоды/ И.А. Аршавский// Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: XIX Всесоюзн. Научная конференция. – Волгоград, 1988.
8. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5-6
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003
10. Система подготовки спортивного резерва/под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994
11. Современная система спортивной подготовки/под.общ.ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина, М.: Издательство «СААМ», 1995
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:Физкультура и спорт, 1980
13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.