

**Администрация  
муниципального образования город Салехард  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
Шабановой Т.Г.  
31 августа 2019г.

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Туристический маутинбайк»**

Возраст воспитанников – 9-18 лет  
Срок реализации образовательной программы – 3 год  
Год обучения по программе- 1 год  
Направленность: туристско-краеведческая

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования, 1 категории  
Трофименко Сергей Иванович

г. Салехард  
2019

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристический маунтинбайк» содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации подготовки велосипедистов. Данная программа разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрированных в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков владения велосипедом, но и способствует общему развитию: коммуникативной компетентности у занимающихся, а также занимающиеся будут выступать на соревнованиях.

**Актуальность программы:** 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 по пересеченной местности разного типа сложности. 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 любительскому у населения новому популярному 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 XXVI Олимпиада 1996 года в Атланте.

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.

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

**Педагогическая целесообразность.** Подготовку спортсмена в велоспорте 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.

#### **Программа разработана на основе следующих принципов:**

-принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

-принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

**Программа рассчитана** на три года обучения для обучающихся от 9 до 18 лет. Наполняемость групп первого года обучения от 15 человек в группе.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

**Режим занятий:** Продолжительность занятия в день – 2 часа. Периодичность в неделю – 3 раза. Количество часов в неделю – 6 часа

Количество часов в год – 204 часа в первом году обучения.

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Образовательная программа «Туристический маунтинбайк» имеет туристско-краеведческую направленность. Вид программы модифицированный.

#### **Тренировочные занятия содержат следующие направления:**

- езду на велосипеде по пересеченной местности
- езду на велосипеде по шоссе
- упражнения на велотренажерах
- упражнения на тренажерах различной направленности
- легкоатлетический кросс
- спортивные игры
- подвижные игры
- езду на лыжах
- упражнения на велотренажерах
- упражнения на силовых тренажерах
- гимнастические упражнения;

**Цель:** создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по маунтинбайку

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Способствовать познавательной активности по изучению основам техники передвижения на велосипеде;
- Способствовать формированию умения умело, использовать рельеф местности при передвижении на велосипеде;
- Способствовать формированию навыков по использованию полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- Способствовать формированию знаний по спортивной терминологии.

**Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу;
- воспитывать духовно–нравственные качества поведения в коллективе.

Занятия туристическим маунтинбайком проводятся круглогодично как на свежем воздухе, так и на загородных базах.

**Основные формы учебной работы:**

- групповые теоретические и практические занятия в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями.
- тренировочные занятия, проводимые на тренировках.
- инструкторская и судейская практика.

**Основной принцип работы** секции по велоспорту — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся является универсальность в овладении техническими приемами владения велосипедом.

В секцию принимаются занимающиеся, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (октябрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Формы учебно-тренировочной работы**

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники владения велосипедом; практические занятия.

Задачами учебной практики являются: овладение техникой старта, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений на велосипеде.

Вся воспитательная работа в кружке осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

**Основные методы работы.**

### **1.Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим специалистом изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для занимающихся этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

### **3. Метод целостного разучивания упражнений.**

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

### **4. Метод расчлененного разучивания.**

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

### **5. Метод изменения условий обучения**

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Группа начальной подготовки**

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;

##### **Группа начальной спортивной специализации**

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
3. Овладение всеми основными техническими приемами катания на маунтинбайке;
4. Воспитание основных физических качеств: быстроты, гибкости, выносливости, силы;
5. Знакомство с правилами соревнований;
6. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по маунтинбайку и другим видам спорта.

##### **Группа углубленной тренировки**

1. углубленная отработка технических приемов катания на маунтинбайке;
2. повышение уровня функциональной подготовленности (воспитание быстроты, гибкости, выносливости, силы);
3. выполнение нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрастной группе;
4. приобретение опыта проведения и организации соревнований;
5. выполнение спортивных разрядов по отдельным и смежным видам спорта;
6. Участие в городских и краевых соревнованиях.

#### **Способ проверки:**

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях
- велопробеги.

## Оценка результатов физического развития и физической подготовленности СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С учётом нормативных документов и специфики велосипедного спорта . начальной подготовки – 1 года обучения

- тренировочной подготовки – 2лет / предварительной базовой подготовки – 2 года, специализированной базовой подготовки – 3 года/
- спортивного совершенствования – 4 года обучения

### *Необходимые требования по подготовке*

| Наименование этапа | Год обучения | Мин. возраст для зачисления | Мин. число учащихся в группе | Макс. количество учебных часов в неделе | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|--------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| НП                 | 1            | 10-11                       | 15                           | 6                                       | Выполнение нормативов ОФП                                                            |
| ТГ                 | 2            | 12                          | 10-8                         | 16                                      | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП                                                  |
| СС                 | 1            | 13-14                       | 4-3                          | 20                                      | Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов                               |

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности велосипедистов на этапе начальной подготовки применяется следующий комплекс

Контрольных упражнений:

Оперативный контроль осуществляется в подготовке спортсмена в отдельном тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки. Текущий контроль направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности. Этапный контроль сосредоточен на комплексное определение итогов определённого этапа. Нормативы по общефизической подготовленности учащихся групп начальной и тренировочной подготовки:

| Группы подготовки   | Прыжки в длину с места | Подтягивание на перекладине | Бег 30м     | Зимний л / атл. кросс |       |       |      |  |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|-------|-------|------|--|
|                     |                        |                             |             | 1500<br>1000          | 2000  | 3000  | 5000 |  |
| НП – 1<br>10-11 лет | 135 –<br>150 см        | 1 – 3 раза                  | 6.00<br>сек | 8.20                  |       |       |      |  |
| НП – 2<br>11-12 лет | 150 –<br>170 см        | 4 – 6 раз                   | 5.50<br>сек | 8.00                  | 10.50 |       |      |  |
| НП-3                | 150 –<br>170 см        | 4 – 6 раз                   | 5.50<br>сек | 8.00                  | 10.50 |       |      |  |
| ТГ – 1<br>12-13 лет | 170 –<br>185 см        | 5 – 8 раз                   | 5.40<br>сек | 7.40                  | 10.20 | 15.40 |      |  |

|                     |                 |            |             |  |      |       |           |       |
|---------------------|-----------------|------------|-------------|--|------|-------|-----------|-------|
| ТГ – 2<br>13-14 лет | 180 –<br>197 см | 6 – 10 раз | 5.30<br>сек |  | 9.45 | 15.10 | 26.0<br>0 | 53.00 |
| ТГ – 3<br>14-15 лет | 195 –<br>210 см | 7 – 12 раз | 5.10<br>сек |  |      | 14.30 | 24.4<br>0 | 50.00 |

Итоговый контроль проводится в конце сезона для определения успешности выполнения годового плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон тренировочного процесса.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

| Этапы подготовки  | Начальной подготовки |       |
|-------------------|----------------------|-------|
| <b>Виды гонок</b> | 1 год                |       |
| Гонки на время:   |                      |       |
| 3 км              |                      | 6.00  |
| 5 км              |                      | 9.30  |
| 10 км             |                      | 19.30 |
| 15 км             |                      |       |
| 20 км             |                      |       |
| 25 км             |                      |       |
| Групповые :       |                      |       |
| 50 км             |                      |       |
| 70 км             |                      |       |
| 100 км            |                      |       |
| 120 км            |                      |       |
| 40 км             |                      |       |

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Высшим спортивным результатом обучения занимающихся по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.**

### Учебно-тематический план

1 год обучения - «Начальная подготовка по маунтинбайку»

|     |                                                                                                                    | 1 год обучения |           |            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|------------|
|     |                                                                                                                    | всего          | теория    | практика   |
| 1   | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                                                                    | <b>54</b>      | <b>38</b> | <b>20</b>  |
| 1.1 | История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины                                                  | 2              | 2         | -          |
| 1.2 | Гигиена. Закаливание. Режим спортсмена. Питание.                                                                   | 2              | 2         | -          |
| 1.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2              | 2         | -          |
| 1.4 | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.                                                      | 4              | 2         | 2          |
| 1.5 | Оказание первой помощи.                                                                                            | 6              | 2         | 4          |
| 1.6 | Оборудование и инвентарь для занятий маунтинбайком.                                                                | 2              | 2         | -          |
| 1.7 | Техническое обслуживание велосипеда, (сборка разборка велосипеда).                                                 | 20             | 8         | 12         |
| 1.8 | Изучение ПДД                                                                                                       | 16             | 14        | 2          |
| 2   | <b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                                                                   | <b>104</b>     | <b>16</b> | <b>44</b>  |
| 2.1 | Обще подготовительные упражнения                                                                                   | 34             | 4         | 30         |
| 2.2 | Упражнения из других видов спорта                                                                                  | 40             | 4         | 36         |
| 2.3 | Специальные упражнения без велосипеда                                                                              | 14             | 4         | 10         |
| 2.4 | Специальные упражнения на велосипеде.                                                                              | 16             | 4         | 12         |
| 3   | <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                                                           | <b>46</b>      | <b>14</b> | <b>32</b>  |
| 3.1 | Отработка техники старта.                                                                                          | 3              | 1         | 2          |
| 3.2 | Езда по ровной местности.                                                                                          | 6              | 2         | 4          |
| 3.3 | Совершенствование техники педалирования.                                                                           | 6              | 2         | 4          |
| 3.4 | Езда в команде                                                                                                     | 6              | 2         | 4          |
| 3.5 | Езда в учебно тренировочной группе                                                                                 | 6              | 2         | 4          |
| 3.6 | Специальные упражнения на велосипеде.                                                                              | 8              | 2         | 6          |
| 3.7 | Технические элементы и способы их выполнения.                                                                      | 11             | 3         | 8          |
|     |                                                                                                                    |                |           |            |
|     |                                                                                                                    | <b>204</b>     | <b>54</b> | <b>150</b> |

### Методическое обеспечение программы

#### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

##### Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит преимущественно естественным путем. Восстановление работоспособности – преимущественно за счёт педагогических средств восстановления.

Восстановление работоспособности – преимущественно за счёт сочетания педагогических и психологических средств восстановления.

### **Средства восстановления:**

- оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха);
- частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.
- строгая индивидуализация нагрузок с учетом субъективных ощущений юных спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение скорости и частоты движений);
- гигиенический душ, массаж и самомассаж;
- парная и суховоздушная сауна;
- витаминизация;
- успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.
- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма;
- массаж и самомассаж, гидромассаж.
- солевые и контрастные ванны;
- парная и суховоздушная баня;
- сбалансированное питание;
- внушение, самовнушение.

### **Специфика организации тренировочного процесса**

Перед началом учебно-тренировочных занятий по маунтинбайку 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 маунтинбайку, 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 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.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений. К технической подготовленности спортсмена в велоспорте придаётся немаловажное значение.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Тех подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями внешней среды, в котором выполняется спортивное действие. (Н.Г.Озолин, 1970)

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач велосипедиста, помогает оценить эффективность владения велосипедом и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в велосипедном спорте имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты. Именно поэтому нами рекомендуется придать технической подготовке существенное значение и в системе тренировки велосипедиста при планировании предусмотреть выделение на данный вид большего количества часов.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль – это система мероприятий обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств методов и нагрузок. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств методов и форм занятий, что создаёт возможность при необходимости вносить коррективы в ход тренировочного процесса. Различают: предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый контроль. Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям.

Оперативный контроль осуществляется в подготовке спортсмена в отдельном тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки. Текущий контроль направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности. Этапный контроль сосредоточен на комплексное определение итогов определённого этапа. Так же в литературе встречаются ещё и такие виды контроля, как предварительный контроль, который проводится в начале учебного года и предназначен для определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям и итоговый контроль - проводится в конце сезона для определения успешности выполнения годового плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон тренировочного процесса.

Необходимо стремиться наиболее рационально распределять различные упражнения в годовом цикле и систематически контролировать ход подготовки спортсмена. Большое значение имеет разработка контрольных нормативов, характеризующих степень развития отдельных качеств велосипедиста как на протяжении одного года, так и в течение многих лет. Контрольные нормативы помогут тренеру увидеть недостатки в подготовке гонщика и на этой основе подобрать новые упражнения, способствующие скорейшей ликвидации пробелов в тренировке.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года все занимающиеся проходят углублённые медицинские обследования. Всё это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

### **Рекомендации проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнования**

Основные понятия: «техника велоспорта-маунтинбайка», «техническая подготовка спортсмена, специализирующего по маунтинбайку».

-Требования к уровню технической подготовленности спортсмена по маунтинбайку (двигательное умение и навык).

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

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

-Базовые элементы техники спортсмена по маунтинбайку (классификация элементов).

Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки спортсмена. 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. 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, торможения и остановки, маневрирования, прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков, преодоления препятствий, 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 противодействия).

-На фоне техники владения велосипедом, мы не можем обойти и технику безопасности.

-Взаимосвязь «человек-машина» мы в первую очередь думаем о человеке:

- знание дорожного движения;

- обязательная деталь, шлем на голове спортсмена;

- правильно подобранная обувь (размер, фиксация с pedalью и т.д.);

- перчатки.

-Велосипед должен находиться в технически исправном состоянии и тогда результат будет зависит только от спортсмена.

### **Материально-техническая база реализации программы**

Специальное снаряжение и оборудование

Велосипеды горные (MTB) - 15 шт.

Шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт.  
 Велосипедная форма летняя и осенне-весенняя - по 15 комплектов.  
 Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) - 1 шт.  
 Станок для правки велосипедных колес - 2 шт.  
 Тиски слесарные большие - 1 шт.  
 Наждак-точило - 1 шт.  
 Электродрель - 2 шт.  
 Насосы велосипедные - 20 шт.  
 Насос ножной автомобильный - 1 шт.  
 Компрессор портативный - 1 шт.  
 Вулканизатор электрический - 1 шт.  
 Пульверизатор (краскопульт) - 1 шт.  
 Манометр - 2 шт.  
 Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные - в ассортименте.  
 Пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники - в ассортименте.  
 Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.  
 Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте.  
 Крепеж универсальный и специальный велосипедный - в ассортименте.  
 Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съёмники разные, трубки, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте.  
 Комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте.  
 Камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов.  
 Походный велосипедный ремнабор - 1 комплект.  
 Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.  
 Помещения, оборудование для занятий  
 Учебный кабинет-мастерская на 15 учащихся (столы, стулья, доска, шкафы, компьютер, телевизор, магнитофон).  
 Карты и атласы района, области, прилегающих регионов, карты спортивные и топографические масштабов 1:10000, 1:15000 и 1:25000 (для спортивного ориентирования), 1:50000 и 1:100000 (специальные), 1:200000 (рабочие), 1:500000 и 1:1000000 (обзорные), а также туристские схемы - в ассортименте (10 шт.)  
 Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.  
 Учебный кабинет-мастерская для ремонта велосипедов и практических учебных занятий (велостенд ремонтный, верстак, рабочие столы, шкаф, стеллажи).  
 Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения  
 Багажник автомобильный для жесткой транспортировки велосипедов на крыше, трехместный - 2 штуки (на 6 велосипедов) и двухместный задневыносной - 2 штуки (на 4 велосипеда); всего на 10 велосипедов.

### Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с..
2. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с. .
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.

4. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Захаров – М.: Советский спорт, 2005. – 160с.
5. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
6. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 446 с.
7. Крылатых Ю.Г. Основы методики тренировки велосипедистов. М.: - ФиС. – 1988, - 123 с.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: ФиС, 1982 – 192 с.
9. Роб Ван дер Плас. Велосипеды. Справочник по ремонту. М.: АСТ: Астрель, 2005. – 189с.
10. Робертс Т. Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды (пер. с англ. Ткаченко К. под ред. Цирельсон О.Е.) – М.: «Фаир», 2007.-160с. Издательство: Советский Спорт
11. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.

**Материалы Интернет-ресурсов:**

[www.adventureraces](http://www.adventureraces)  
[www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)  
[www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)  
[www.sportserviscenter.ru](http://www.sportserviscenter.ru)  
[www.birota.ru](http://www.birota.ru)

[www.roadcycling.spb.ru](http://www.roadcycling.spb.ru)  
[www.shosser.ru](http://www.shosser.ru)  
[www.velosamara.org.ru](http://www.velosamara.org.ru)  
[www.extreme.sported.ru](http://www.extreme.sported.ru)

**Календарно-тематический план 1 год обучения**

Календарно-тематический план .

**« Туристический маунтинбайк»**

(первый год обучения)

**группа 1**

Календарно-тематический план .

**« Туристический маунтинбайк»**

(первый год обучения)

**группа 1**

| № п/п | Дата занятия | Корректировка<br>а дата | Кол-во<br>часов по<br>расписанию | Раздел, тема                                                                  | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Время на изучение |          |
|-------|--------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
|       |              |                         |                                  |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Теория            | Практика |
| 1     | 17.09.19     |                         | 3                                | История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины             | Краткий обзор истории развития и возникновения велосипеда. Развитие велосипедного спорта в России и за рубежом. История возникновения маунтинбайка. Исторический обзор знаменитостей, мировые достижения. Легендарные российские знаменитости. Зарубежные и отечественные мировые достижения в велоспорте. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. | 3                 | 0        |
|       |              |                         |                                  | Гигиена. Закаливание. Режим спортсмена. Питание.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |          |
| 2     | 19.09.19     |                         | 3                                | Гигиена. Закаливание. Режим спортсмена. Питание.                              | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Особенности гигиенических требований на занятиях велосипедным спортом<br>Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: воздух, солнце, вода. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим                                                                                                                 | 3                 | 0        |
|       |              |                         |                                  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |          |

|   |          |  |   |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|---|----------|--|---|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|   |          |  |   | упражнений на организм занимающихся.                          | учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для спортсмена.<br>Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.<br>Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий велоспортом.<br>Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий маунтинбайком. Влияние физических упражнений на организм человека. |   |   |
| 3 | 24.09.19 |  | 3 | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма. | Внешние факторы спортивного травматизма<br>- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;<br>- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;<br>«проведение тренировки без шлема».                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 1 |
| 4 | 26.09.19 |  | 3 | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма. | - неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0 | 3 |
|   |          |  |   | Оказание первой помощи.                                       | Первая помощь при ранах, кровотечениях, ожогах. Первая помощь при травмах и переломах.<br><br>Правило наложение стерильных повязок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| 5 | 01.10.19 |  | 3 | Оказание первой помощи.                                       | Правило наложение стерильных повязок.<br><br><i>Практическое занятие</i><br><br>Наложение стерильных повязок (перевязка), наложение жгута или закрутки. Наложение шины из подручных средств на места перелома. правильное и качественное наложение стерильных повязок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 1 |
| 6 | 3.10.19  |  | 3 | Оказание первой помощи.                                       | <i>Практическое занятие</i><br><br>Наложение стерильных повязок (перевязка), наложение жгута или закрутки. Наложение шины из подручных средств на места перелома. правильное и качественное наложение стерильных повязок.<br><br>Правила осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Виды велосипедов: дорожный, шоссейный,                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 1 |
|   |          |  |   | Оборудование и инвентарь для занятий маунтинбайком.           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |

|    |          |  |   |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|----|----------|--|---|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |          |  |   |                                                                   | горный класса «Turing». Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение |   |   |
| 7  | 8.10.19  |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | Консервация велосипеда. Предсезонное обслуживание. Переборка велосипеда: мелкая, частичная и полная. Регулировка люфтов, тормозов, трещотки, переключателей передач, рулевой колонки, каретки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 | 0 |
| 8  | 10.10.19 |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | Исправление биения колеса: бокового, наружного, внутреннего. Замена спицы и центровка колеса. Полная сборка колеса и регулировка «зонтика» заднего колеса. Замена цепи, укорачивание или удлинение цепи в пределах 112-116 звеньев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 0 |
| 9  | 15.10.19 |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | Замена тормозных ручек, переключателя передач, тормозов, тросиков и «рубашек» тросов, (контактных) педалей, туклипсов и ремешков туклипсов, шатунов и зубчаток (ведущих и ведомых), выноса руля, обмотки руля или грипсов, камеры, покрышки, тормозных колодок. Установка, наладка под диаметр колеса и запуск вело- компьютера. Установка щитков, насадок на руль.                                                                                                                                                                               | 2 | 1 |
| 10 | 17.10.19 |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | Ремонт камеры: заклейка, вулканизация сырой резиной, вклеивание нового вентилля.<br>Практические занятия<br>Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0 | 3 |
| 11 | 22.10.19 |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | Чистка и мойка велосипеда. Чистка велосипедной цепи и проваривание ее в масле. Смазка узлов и деталей велосипеда. Полная сборка велосипеда на основе «фюзеляжа». Регулировка и обслуживание передней амортизационной вилки горного велосипеда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0 | 3 |
| 12 | 24.10.19 |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | Практические занятия<br>Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0 | 3 |

|    |          |  |   |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|----|----------|--|---|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 13 | 29.10.19 |  | 3 | Техническое обслуживание велосипеда,(сборка разборка велосипеда). | <p>Практические занятия</p> <p>Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.</p> <p>Правила дорожного движения</p> <p>Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов.</p> | 1 | 2 |
|    |          |  |   | Изучение ПДД                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| 14 | 31.10.19 |  | 3 | Изучение ПДД                                                      | Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велосипедистов в потоке транспорта.                                                                                                                                                                            | 1 | 2 |
| 15 | 5.11.19  |  | 3 | Изучение ПДД                                                      | Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов.                                                                                                                                                    | 0 | 3 |
| 16 | 7.11.19  |  | 3 | Изучение ПДД                                                      | Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам. Указательные, предупредительные и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов.                                       | 0 | 3 |
| 17 | 12.11.19 |  | 3 | Изучение ПДД                                                      | Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения.<br>Практические занятия <b>в помещении</b><br>Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.                                                                                                                              | 0 | 3 |
| 18 | 14.11.19 |  | 3 | Изучение ПДД                                                      | Практические занятия <b>на местности</b><br>Групповая езда на велосипедах в городских условиях.                                                                                                                                                                                         | 0 | 3 |

|    |          |  |   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|----|----------|--|---|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 19 | 19.11.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения | <i>Теоретическое занятие</i><br><br>Значение общей и специальной физической подготовки для развития занимающихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.                                                                                                                         | 3 | 0 |
| 20 | 21.11.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения | <i>Практическое занятие</i> Общеподготовительные упражнения лёгкой атлетики (кросс 3-5км бег на лыжах 3-5 км) выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки. | 1 | 2 |
| 21 | 25.11.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения | <i>Практическое занятие</i> Общеподготовительные упражнения лёгкой атлетики (кросс 3-5км бег на лыжах 3-5 км) выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки. | 3 | 0 |
| 22 | 26.11.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения | <i>Практическое занятие</i> Общеподготовительные упражнения лёгкой атлетики (кросс 3-5км бег на лыжах 3-5 км) выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки. | 1 | 2 |
| 23 | 28.11.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения | Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные.                                                                                                                                                                                                                    | 0 | 3 |
| 24 | 3.12.19  |  | 3 | Обще подготовительные упражнения | Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные.                                                                                                                                                                                                                    | 0 | 3 |

|    |          |  |   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|----|----------|--|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 25 | 5.12.19  |  | 3 | Обще подготовительные упражнения  | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи. Наклоны и повороты головы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 1 |
| 26 | 10.12.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения  | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи. Наклоны и повороты головы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0 | 3 |
| 27 | 12.12.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения  | <i>Упражнения для развития прыгучести.</i> Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0 | 3 |
| 28 | 17.12.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения  | <i>Упражнения для развития прыгучести.</i> Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0 | 3 |
| 29 | 19.12.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения  | Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0 | 3 |
| 30 | 24.12.19 |  | 3 | Обще подготовительные упражнения  | Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.<br><i>Теоретическое занятие</i><br>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закалки и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности. | 2 | 1 |
|    |          |  |   | Упражнения из других видов спорта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |

|    |                 |  |   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|----|-----------------|--|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 31 | 26.12.19        |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.                                    | 2 | 1 |
| 32 | <b>09.01.20</b> |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <i>Практическое занятие</i><br><br>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности. | 0 | 3 |
| 33 | 14.01.12        |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <i>Практическое занятие</i><br><br>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности. | 0 | 3 |
| 34 | 16              |  | 3 | Упражнения из других видов спорта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0 | 3 |
| 35 | 21              |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <i>Практическое занятие</i><br><br>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности. | 0 | 3 |

|    |       |  |   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|----|-------|--|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 36 | 23    |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p> | 0 | 3 |
| 37 | 28    |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p> | 0 | 3 |
| 38 | 30.01 |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p> | 0 | 3 |
| 39 | 04.02 |  | 3 | Упражнения из других видов спорта | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p> | 0 | 3 |

|    |       |  |   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|----|-------|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 40 | 06.02 |  | 3 | Упражнения из других видов спорта                                                             | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p>                                     | 0 | 3 |
| 41 | 11.02 |  | 3 | Упражнения из других видов спорта                                                             | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p>                                     | 0 | 3 |
| 42 | 13.02 |  | 3 | Упражнения из других видов спорта                                                             | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p>                                     | 0 | 3 |
| 43 | 18.02 |  | 3 | <div>Упражнения из других видов спорта</div> <div>Специальные упражнения без велосипеда</div> | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, тяжёлой атлетики, лыжного спорта, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закали и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.</p> <p><i>Теоретическое занятие</i></p> | 1 | 2 |

|    |       |  |   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|----|-------|--|---|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                                       | Виды специальных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| 44 | 20.02 |  | 3 | Специальные упражнения без велосипеда | <i>Теоретическое занятие</i><br>Виды специальных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | 0 |
| 45 | 25.02 |  | 3 | Специальные упражнения без велосипеда | К упражнениям без велосипеда относят группу специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий.<br>Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде.<br>Вторая – в преодолении нижней зоны.<br>Третья – в преодолении задней зоны.<br>Четвёртая – в преодолении верхней зоны. | 0 | 3 |
| 46 | 27.02 |  | 3 | Специальные упражнения без велосипеда | Группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена.<br>Упражнения – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.         | 0 | 3 |
| 47 | 3.03  |  | 3 | Специальные упражнения без велосипеда | Упражнения для развития мышц нижних конечностей, таза.<br>Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).<br>Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.                                                                                                                              | 0 | 3 |
| 48 | 05    |  | 3 | Специальные упражнения без велосипеда | Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты. По сигналу (преимущественно звуковому) бег на 25, 30, 100 м из исходных положений: (лицом,                                                                                                                                                                                            | 2 | 1 |

|    |       |  |   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|----|-------|--|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   | Специальные упражнения на велосипеде. | <p>боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.</p>                                         |   |   |
| 49 | 10    |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | Специальные упражнения на велосипеде ускоряют процесс обучения и совершенствования техники педалирования и техники езды. К таким упражнениям относятся: езда на велосипедном станке, езда на велосипеде в зимних условиях, фигурная езда на велосипеде, игра в велобол.                                                                                                                                                                                                            | 2 | 1 |
| 50 | 12.03 |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | <p>На этапе специальной подготовки основной задачей является развитие у велосипедистов способности ездить непрерывно в течение 30мин—40.мин, тренировки непосредственно на велосипеде должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники педалирования и непринужденность посадки, на ритм и глубину дыхания, технику езды.</p>                                                                                          | 0 | 3 |
| 51 | 17.03 |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | Вначале рекомендуется совершать езду на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла. В дальнейшем занятия проводят по более сложному профилю дорог, что будет способствовать развитию силовой выносливости. С этой целью отдельные отрезки дистанции по 3 - 5 км надо проезжать на большом передаточном соотношении, не увеличивая скорости езды. Педальирование с акцентом на силовую выносливость должно составлять до 40-50 % тренировочной дистанции. | 0 | 3 |
| 52 | 19.03 |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | Вторую половину этапа специальной подготовки посвящают занятиям, развивающим у гонщика скоростную выносливость. В конце этапа необходимо чередовать езду малой, средней, большой и максимальной интенсивности.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0 | 3 |

|    |       |  |   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|----|-------|--|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                                       | Только в том случае, когда велосипедисты выполняют вышеперечисленный объём работы, они могут начинать выступать в различных соревнованиях. Специальные упражнения на велосипеде ускоряют процесс обучения и совершенствования техники педалирования и техники езды. К таким упражнениям относятся: езда на велосипедном станке, езда на велосипеде в зимних условиях, фигурная езда на велосипеде, игра в велобол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| 53 | 24.03 |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | На этапе специальной подготовки основной задачей является развитие у велосипедистов способности ездить непрерывно в течение 30мин—40.мин, тренировки непосредственно на велосипеде должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники педалирования и непринужденность посадки, на ритм и глубину дыхания, технику езды.<br>Вначале рекомендуется совершать езду на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла. В дальнейшем занятия проводят по более сложному профилю дорог, что будет способствовать развитию силовой выносливости. С этой целью отдельные отрезки дистанции по 3 - 5 км надо проезжать на большом передаточном соотношении, не увеличивая скорости езды. Педальирование с акцентом на силовую выносливость должно составлять до 40-50 % тренировочной дистанции. Вторую половину этапа специальной подготовки посвящают занятиям, развивающим у гонщика скоростную выносливость. В конце этапа необходимо чередовать езду малой, средней, большой и максимальной интенсивности. Только в том случае, когда велосипедисты выполняют вышеперечисленный объём работы, они могут начинать выступать в различных соревнованиях. <i>Подвижные игры на велосипеде:</i><br><br>«Футбол» «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, обгони», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в | 1 | 2 |
|    |       |  |   | Отработка техники старта.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |

|    |       |  |   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
|----|-------|--|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                           | <p>разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p><i>Теоретическое занятие</i></p> <p>Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда..</p>                                                                                                                              |   |   |
| 54 | 26.03 |  | 3 | Отработка техники старта. | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Отработка индивидуального старта, старта в группе, в гору, с помощником и без.</p> <p>Движения рук в плечевых суставах с фиксацией на руле. Упражнения в статике, с упором переднего колеса в препятствие. Упражнения в статике с правильным расположением стоп на педалях.</p> <p>Стартовая стойка (исходное положение): низкая.</p>                                                                                                                                                      | 1 | 2 |
|    |       |  |   | Езда по ровной местности. | <p><i>Теоретическое занятие</i></p> <p>Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений. Посадка велосипедиста. Удобство нахождения на велосипеде в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Влияние посадки на обтекаемость спортсмена и его результат выступлений. О физических, и физиологических изменениях организма при неправильной посадке на велосипеде (искривление позвоночника изменение осанки, неправильный газообмен, нарушение дыхания).</p> |   |   |
| 55 | 31.03 |  | 3 | Езда по ровной местности. | <p><i>Практическое занятие</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 2 |

|    |      |  |   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|----|------|--|---|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |      |  |   |                                         | Отработка посадки велосипедиста. Развитие равномерной скорости, без рывков и ускорений. Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
| 56 | 2.04 |  | 3 | Езда по ровной местности.               | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Отработка посадки велосипедиста. Развитие равномерной скорости, без рывков и ускорений. Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 2 |
|    |      |  |   | Совершенствование техники педалирования | <p><i>Теоретическое занятие:</i> За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.</p> <p>Основы кругового педалирования. Правила правильной посадки во время педалирования.</p> <p>Движения ног плавные и слитные.</p>                                                                                            | 1 | 2 |
| 57 | 7.04 |  | 3 | Совершенствование техники педалирования | <p><i>Теоретическое занятие:</i> За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.</p> <p>Основы кругового педалирования. Правила правильной посадки во время педалирования.</p> <p>Движения ног плавные и слитные.</p> <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Педалирование на велостанке, на лёгких передачах</p> | 1 | 2 |
| 58 | 9.04 |  | 3 | Совершенствование техники педалирования | <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Педалирование на велостанке, на лёгких передачах</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2 |
|    |      |  |   | Езда в команде                          | <p><i>Теоретическое занятие</i> Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на</p>                                                                                                                                                                                         | 1 | 2 |

|    |       |  |   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|----|-------|--|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                                                                 | «колесо».<br>Правила езды на велосипеде в команде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| 59 | 14.04 |  | 3 | Езда в команде                                                  | <p><i>Теоретическое занятие</i> Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо».</p> <p>Правила езды на велосипеде в команде.</p> <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Езда в команде по 2, 3, 4 велосипедиста, с минимальной и максимальной скоростью.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 2 |
| 60 | 16.04 |  | 3 | <p>Езда в команде</p> <p>Езда в учебно тренировочной группе</p> | <p><i>Практическое занятие</i> Езда в команде по 2, 3, 4 велосипедиста, с минимальной и максимальной скоростью.</p> <p>Самыми интересными и самыми сложными по технике выполнения являются групповые гонки. Они требуют от велосипедиста всесторонней подготовленности. Обучать езде группой следует после освоения техники езды индивидуально и в команде. В начале обучения дается задание свободной езды в небольших группах, по 3 – 4 человека. Постепенно от занятия к занятию количество занимающихся увеличивается. При обучении рекомендуется тихая езда на небольшом расстоянии друг от друга. В дальнейшем расстояние постепенно сокращают, обучая занимающихся касанию товарища локтем или бедром и умению восстанавливать равновесие при его потере. Для этого не сколько занятий проводят на площадке. Занимающиеся парами во время езды касаются локтем, бедром или легко толкают друг друга. Затем надо научить занимающихся передним колесом касаться заднего колеса товарища. Для совершенствования техники езды в группе разучивают старт с хода, повороты и езду на разной скорости в различных условиях</p> | 1 | 2 |
| 61 | 21.04 |  | 3 |                                                                 | Самыми интересными и самыми сложными по технике выполнения являются групповые гонки. Они требуют от велосипедиста всесторонней подготовленности. Обучать езде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 2 |

|    |       |  |   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|----|-------|--|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   | Езда в учебно тренировочной группе    | группой следует после освоения техники езды индивидуально и в команде. В начале обучения дается задание свободной езды в небольших группах, по 3 – 4 человека. Постепенно от занятия к занятию количество занимающихся увеличивается. При обучении рекомендуется тихая езда на небольшом расстоянии друг от друга. В дальнейшем расстояние постепенно сокращают, обучая занимающихся касанию товарища локтем или бедром и умению восстанавливать равновесие при его потере. Для этого не сколько занятий проводят на площадке. Занимающиеся парами во время езды касаются локтем, бедром или легко толкают друг друга. Затем надо научить занимающихся передним колесом касаться заднего колеса товарища. Для совершенствования техники езды в группе разучивают старт с хода, повороты и езду на разной скорости в различных условиях                                                                                                                                                               |   |   |
| 52 | 23.04 |  | 3 | Езда в учебно тренировочной группе    | Самыми интересными и самыми сложными по технике выполнения являются групповые гонки. Они требуют от велосипедиста всесторонней подготовленности. Обучать езде группой следует после освоения техники езды индивидуально и в команде. В начале обучения дается задание свободной езды в небольших группах, по 3 – 4 человека. Постепенно от занятия к занятию количество занимающихся увеличивается. При обучении рекомендуется тихая езда на небольшом расстоянии друг от друга. В дальнейшем расстояние постепенно сокращают, обучая занимающихся касанию товарища локтем или бедром и умению восстанавливать равновесие при его потере. Для этого не сколько занятий проводят на площадке. Занимающиеся парами во время езды касаются локтем, бедром или легко толкают друг друга. Затем надо научить занимающихся передним колесом касаться заднего колеса товарища. Для совершенствования техники езды в группе разучивают старт с хода, повороты и езду на разной скорости в различных условиях | 1 | 2 |
|    |       |  |   | Специальные упражнения на велосипеде. | <b>Специальные упражнения на велосипеде.</b><br><br><i>Практическое занятие</i><br><br>велотренажер 30мин-1. час<br><br>Отработка движения с толчковой ноги. Отработка техники нажатия на педали. Отработка техники удержания руля велосипеда. Отработка индивидуального старта, старта в группе, в гору, с помощником и без                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |

|    |       |  |   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|----|-------|--|---|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                                       | <p>Езда на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 3-4 балла.</p> <p>Езда на выносливость.</p> <p>Езда на велосипеде в зимних условиях. Фигурная езда на велосипеде.</p> <p>Езда по дороге со сложным рельефом.</p> <p>Подвижные игры на велосипеде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 53 | 28.04 |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | <p><b>Специальные упражнения на велосипеде.</b></p> <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>велотренажер 30мин-1. час</p> <p>Отработка движения с толчковой ноги. Отработка техники нажатия на педали. Отработка техники удержания руля велосипеда. Отработка индивидуального старта, старта в группе, в гору, с помощником и без</p> <p>Езда на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 3-4 балла.</p> <p>Езда на выносливость.</p> <p>Езда на велосипеде в зимних условиях. Фигурная езда на велосипеде.</p> <p>Езда по дороге со сложным рельефом.</p> <p>Подвижные игры на велосипеде.</p> | 1 | 2 |
| 54 | 30.04 |  | 3 | Специальные упражнения на велосипеде. | <p><b>Специальные упражнения на велосипеде.</b></p> <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>велотренажер 30мин-1. час</p> <p>Отработка движения с толчковой ноги. Отработка техники нажатия на педали. Отработка техники удержания руля велосипеда. Отработка индивидуального старта, старта в группе, в гору, с помощником и без</p> <p>Езда на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 3-4 балла.</p>                                                                                                                                                                                        | 0 | 3 |

|    |      |  |   |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|----|------|--|---|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |      |  |   |                                                      | <p>Езда на выносливость.</p> <p>Езда на велосипеде в зимних условиях. Фигурная езда на велосипеде.</p> <p>Езда по дороге со сложным рельефом.</p> <p>Подвижные игры на велосипеде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| 55 | 5.05 |  | 3 | <p>Специальные упражнения на велосипеде.</p>         | <p><b>Специальные упражнения на велосипеде.</b></p> <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>велотренажер 30мин-1. час</p> <p>Отработка движения с толчковой ноги. Отработка техники нажатия на педали. Отработка техники удержания руля велосипеда. Отработка индивидуального старта, старта в группе, в гору, с помощником и без</p> <p>Езда на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 3-4 балла.</p> <p>Езда на выносливость.</p> <p>Езда на велосипеде в зимних условиях. Фигурная езда на велосипеде.</p> <p>Езда по дороге со сложным рельефом.</p> <p>Подвижные игры на велосипеде.</p> | 2 | 1 |
|    |      |  |   | <p>Технические элементы и способы их выполнения.</p> | <p>- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда;</p> <p>- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути;</p> <p>- сесть на раму боком;</p> <p>- на ходу снять куртку;</p> <p>- на ходу поднять с земли предмет;</p> <p>- присесть то на одной, то на другой педали;</p>                                                                                                                                                                                                                | 2 | 1 |

|    |       |  |   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|----|-------|--|---|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- встать ногами на седло;</li> <li>- спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед;</li> <li>- езда «восьмёркой» вокруг фишек;</li> <li>- езда с одной рукой, без рук;</li> <li>- касание передним колесом заднего колеса ведущего;</li> <li>- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет;</li> <li>- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд;</li> </ul> <p>Игра «Кто медленнее проедет?»<br/>Игра «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»<br/>Игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| 66 | 7.05  |  | 3 | Технические элементы и способы их выполнения. | <p><i>Практическое занятие</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда;</li> <li>- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути;</li> <li>- сесть на раму боком;</li> <li>- на ходу снять куртку;</li> <li>- на ходу поднять с земли предмет;</li> <li>- присесть то на одной, то на другой педали;</li> <li>- встать ногами на седло;</li> <li>- спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед;</li> <li>- езда «восьмёркой» вокруг фишек;</li> <li>- езда с одной рукой, без рук;</li> <li>- касание передним колесом заднего колеса ведущего;</li> <li>- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет;</li> <li>- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд;</li> </ul> <p>Игра «Кто медленнее проедет?»<br/>Игра «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»<br/>Игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата»</p> | 0 | 3 |
| 67 | 12.05 |  | 3 | Технические элементы и способы их выполнения. | <p><i>Практическое занятие</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда;</li> <li>- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0 | 3 |

|    |       |  |   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|----|-------|--|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |       |  |   |                                               | большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути;<br>- сесть на раму боком;<br>- на ходу снять куртку;<br>- на ходу поднять с земли предмет;<br>- присесть то на одной, то на другой педали;<br>- встать ногами на седло;<br>- спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед;<br>- езда «восьмёркой» вокруг фишек;<br>- езда с одной рукой, без рук;<br>- касание передним колесом заднего колеса ведущего;<br>- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет;<br>- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд;<br>Игра «Кто медленнее проедет?»<br>Игра «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»<br>Игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата» |   |   |
| 68 | 14.05 |  | 3 | Технические элементы и способы их выполнения. | <i>Практическое занятие</i><br>Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велозстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0 | 3 |
| 69 | 19.05 |  | 3 | Технические элементы и способы их выполнения. | <i>Практическое занятие</i><br>Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велозстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0 | 3 |
| 70 | 21.05 |  | 3 | Технические элементы и способы их выполнения. | Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велозстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0 | 3 |
| 71 | 26.05 |  | 3 | Технические элементы и способы их выполнения. | Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велозстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0 | 3 |

|  |  |  |  |  |                                      |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | Элементы велотуристского многоборья. |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|--|--|