

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

«Рассмотрено»  
Протокол №1 от 30.08.2016 г.  
заседания методического совета

«Утверждено»  
Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Ильин А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТИЧЕСКИЙ МАУНТИНБАЙК»**

Возраст воспитанников -10-18 лет

Срок реализации программы – 3 года

Направленность – физкультурно-спортивная

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
Трофименко Сергей Иванович

Салехард

2016

## 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: коммуникативную компетентность 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 полюбившемуся 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 10 до 18 лет. Наполняемость групп 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 – 2-3 часа. Периодичность в неделю – 2-3 раза. Количество часов в неделю – 6 часа

Количество часов в год – 204 часа в первом году обучения, 2-й и последующие года по 216 часов в год

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.

Программа «Туристический маунтинбайк» позволяет вводить все новые и новые перспективы; постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и умения воспитанников, постоянно поддерживая заинтересованность детей, их желание осваивать сложности управления велосипедом, познавать, общаться, учиться и совершенствоваться.

Реализация таких принципов построения данной программы, как постепенность, доступность и нарастание из года в год сложности техники владения велосипедом, усложнение перспектив, расширение воспитательных, познавательных и спортивно-технических аспектов управления велосипедом, позволяет обозначить примерную схему подготовки маунтинбайкеров, перспективные линии в работе объединения как субъекта воспитания.

**Цель программы** – 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**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	8,0	7,5
2	Прыжок в длину с места (см)	110	130
3	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	25	35
4	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0
5	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

**Оценка результатов технической подготовленности**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Замена технической неисправности колеса	4
2	Положение на старте	4
3	Расположение на старте (нумерация заездов)	3
4	Преодоление препятствий на скорость	3
5	Регистрация на финише (действия)	6
6	Прохождение трассы на время	3

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>18</b>	<b>12</b>	<b>6</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	-
2	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>44</b>
2.1	Обще подготовительные упражнения	14	4	10
2.2	Упражнения из других видов спорта	16	4	12
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>126</b>	<b>26</b>	<b>100</b>
3.1	Отработка техники старта.	6	2	4
3.2	Езда по ровной местности.	6	2	4
3.3	Совершенствование техники педалирования.	6	2	4
3.4	Езда за ведущим – «на колесе».	12	2	10
3.5	Езда на подъемах	12	2	10
3.6	Езда на спусках	12	2	10
3.7	Езда на поворотах.	12	2	10
3.8	Прыжки на велосипеде.	12	2	10
3.9	Рывок.	6	2	4
3.10	Разворот	6	2	4
3.11	Бросок	12	2	10
3.12	Езда в команде	12	2	10
3.13	Технические элементы и способы их выполнения.	12	2	10
		<b>204</b>	<b>54</b>	<b>150</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения «Начальная подготовка»

#### Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1.1.История развития велосипедного спорта.

###### *Теоретическое занятие*

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.

##### 1.2.Гигиена. Закаливание. Режим спортсмена. Питание.

###### *Теоретическое занятие*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Особенности гигиенических требований на занятиях велосипедным спортом

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: воздух, солнце, вода.

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для спортсмена.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.

### **1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

#### *Теоретическое занятие*

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий велоспортом.

Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий маунтинбайком. Влияние физических упражнений на организм человека.

### **1.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

#### *Теоретическое занятие*

Внешние факторы спортивного травматизма

- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика; «проведение тренировки без шлема».
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

### **1.5. Оказание первой помощи.**

#### *Теоретическое занятие*

Первая помощь при ранах, кровотечениях, ожогах. Первая помощь при травмах и переломах.

Правило наложение стерильных повязок.

#### *Практическое занятие*

Наложение стерильных повязок (перевязка), наложение жгута или закрутки. Наложение шины из подручных средств на места перелома. правильное и качественное наложение стерильных повязок.

### **1.6. Оборудование и инвентарь для занятий маунтинбайком.**

#### *Теоретическое занятие*

Правила осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Виды велосипедов: дорожный, шоссейный, 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

## **Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. Общеподготовительные упражнения**

#### *Теоретическое занятие*

Значение общей и специальной физической подготовки для развития занимающихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

#### *Практическое занятие*

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.

Наклоны и повороты головы.



**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.

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.

## **2.2. Упражнения из других видов спорта**

*Теоретическое занятие*

*Практическое занятие*

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.

## **2.3. Специальные упражнения без велосипеда**

*Теоретическое занятие*

Виды специальных упражнений.

*Практическое занятие*

К упражнениям без велосипеда относят группу специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий.

Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде.

Вторая – в преодолении нижней зоны.

Третья – в преодолении задней зоны.

Четвёртая – в преодолении верхней зоны.

Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена.

Шестая группа – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей, таза.

Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты. По сигналу (преимущественно звуковому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, 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.

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.

## **2.4. Специальные упражнения на велосипеде.**

*Практическое занятие*

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.

На этапе специальной подготовки основной задачей является развитие у велосипедистов способности ездить непрерывно в течение 5-6 часов, 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.

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 5 - 10 км надо проезжать на большом передаточном соотношении, не увеличивая скорости езды. Педалирование 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 объем работы, они могут начинать выступать в различных соревнованиях.

#### ***Подвижные игры на велосипеде:***

«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 разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.1. Отработка техники старта.**

##### *Теоретическое занятие*

Движение с толковой ноги. Техника нажатия на педали. Техника удержания руля велосипеда.

##### *Практическое занятие*

Отработка индивидуального старта, старта в группе, в гору, с помощником и без.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении старта на велосипеде.*** 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.

Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Взгляд на стартовый светофор. Правильная стойка и перемещение после сигнала.

#### **3.2. Езда по ровной местности.**

##### *Теоретическое занятие*

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).

##### *Практическое занятие*

Отработка посадки велосипедиста. Развитие равномерной скорости, без рывков и ускорений. Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра.

#### **3.3. Совершенствование техники педалирования**

##### *Теоретическое занятие*

Основы кругового педалирования. Правила правильной посадки во время педалирования. Движения ног плавные и слитные.

##### *Практическое занятие*

Педалирование на велостанке, на лёгких передачах

#### **3.4. Езда за ведущим – «на колесе».**

##### *Теоретическое занятие*

Влияние ветра во время езды на переднее колесо гонщика едущего сзади ведущего велосипедиста;

*Практическое занятие*

Езда на расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касание передним колесом заднего колеса ведущего, езда «на колесе», сообразуясь с направлением ветра.

### **3.5. Езда на подъёмах.**

*Теоретическое занятие*

Правила велосипедиста на пологом подъёме. Правила передвижения на крутых подъёмах.

*Практическое занятие*

Отработка сидения в седле велосипеда. Отработка передвижения велосипедиста на пологих подъёмах. Отработка передвижения велосипедиста на крутых подъёмах способом «танцовщица». Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей». Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.

### **3.6. Езда на спусках.**

*Теоретическое занятие*

Правило езды при крутом спуске.

*Практическое занятие*

Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости.

### **3.7. Езда на поворотах.**

*Теоретическое занятие*

Правило езды на поворотах

*Практическое занятие*

Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.

### **3.7. Прыжки на велосипеде.**

*Теоретическое занятие*

Техника прыжка гонщика на велосипеде вверх.

*Практическое занятие*

Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе.

### **3.8. Рывок.**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения рывка.

*Практическое занятие*

Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».

### **3.9. Разворот**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения торможения. Техника разворота на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой

*Практическое занятие*

Отработка плавного торможения за 10-15 м до разворота.

Отработка разворотов на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой

### **3.10. Бросок**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения броска перед финишем.

*Практическое занятие*

Отработка техники броска. Финиширование командой, группой

### **3.11. Езда в команде**

*Теоретическое занятие*

Правила езды на велосипеде в команде.

*Практическое занятие*

Езда в команде по 2, 3, 4 велосипедиста, с минимальной и максимальной скоростью.

### **3.12. Технические элементы и способы их выполнения.**

*Практическое занятие*

- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда;
- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути;
- сесть на раму боком;
- на ходу снять куртку;
- на ходу поднять с земли предмет;
- присесть то на одной, то на другой педали;
- встать ногами на седло;
- прыгнуть и запрыгнуть на велосипед;
- езда «восьмёркой» вокруг фишек;
- езда с одной рукой, без рук;
- касание передним колесом заднего колеса ведущего;
- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет;
- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд;

Игра «Кто медленнее проедет?»

Игра «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»

Игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата»

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.

### **Учебно-тематический план**

2 год обучения - «Начальная спортивная специализация по маунтинбайку»

		2 год обучения		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
1.1	Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.	6	6	-
1.2	Оказание первой помощи.	6	2	4
1.3	Ремонт оборудования и инвентаря для занятий маунтинбайком.	6	2	4
<b>2</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>
2.1	Упражнения на развитие выносливости, силы, прыгучести	18	-	18
2.2	Упражнения из других видов спорта	18	-	18
2.3	Специальные упражнения на велосипеде.	24	-	24
<b>3</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>60</b>
3.1	Техника старта.	9	2	7
3.2	Езда по ровной местности.	9	2	7
3.3	Преодоление подъема	9	2	7
3.4	Преодоление спуска	9	2	7
3.5	Езда на поворотах.	9	2	7
3.6	Рывок.	9	2	7
3.7	Разворот	9	2	7

3.8	Бросок	9	2	7
3.9	Прыжки на велосипеде	9	2	7
3.10	Технические элементы и способы их выполнения.	12	2	10
<b>4</b>	<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
4.1	Тактическая подготовка индивидуальной гонки и командно-групповой гонки	27	3	24
4.2	Правила соревнований и их организация	9	3	6
<b>5</b>	<b>СОРЕВНОВАНИЯ ПО МАУТИНБАЙКУ</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 год обучения «Начальная спортивная специализация»

#### Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1.1. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

###### *Теоретическое занятие*

Внешние факторы спортивного травматизма

- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика; «проведение тренировки без шлема».
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

##### 1.2. Оказание первой помощи.

###### *Теоретическое занятие*

Первая помощь при ранах, кровотечениях, ожогах. Первая помощь при травмах и переломах.

Правило наложение стерильных повязок.

###### *Практическое занятие*

Наложение стерильных повязок (перевязка), наложение жгута или закрутки. Наложение шины из подручных средств на места перелома. правильное и качественное наложение стерильных повязок.

##### 1.3. Ремонт оборудования и инвентаря для занятий маунтинбайком.

###### *Теоретическое занятие*

Правила осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Виды велосипедов: дорожный, шоссейный, 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.

###### *Практическое занятие*

Ремонт спортивного инвентаря. Наладка, смазка и ремонт велосипедов. Регулировка тормозов и педалей. Уход за велосипедом и его хранение.

#### Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 2.1. Упражнения на развитие выносливости, силы, прыгучести

###### *Практическое занятие*

Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.

Наклоны и повороты головы.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.

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.

*Упражнения на развитие мышц в преодолении усилий:*

Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде.

Вторая – в преодолении нижней зоны.

Третья – в преодолении задней зоны.

Четвёртая – в преодолении верхней зоны.

Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена.

Шестая группа – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.

*Упражнения для развития мышц ножных конечностей, таза.*

*Упражнения приспособлениями:* с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

## **2.2. Упражнения из других видов спорта**

*Практическое занятие*

Упражнения из гимнастики и акробатики. Спортивные и подвижные игры. Упражнения из тяжёлой атлетики. Элементы лыжного спорта, туризма.

Упражнения лёгкой атлетики. Упражнения для привития навыков быстроты. Бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, 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.

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.

Бег: бег с ускорением до 40 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места.

## **2.3. Специальные упражнения на велосипеде.**

*Практическое занятие*

Езда на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла.

Езда на выносливость.

Езда на велосипеде в зимних условиях. Фигурная езда на велосипеде.

Отработка техники педалирования.

Езда по дороге со сложным рельефом.

Подвижные игры на велосипеде.

## **Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.1. Техники старта.**

*Практическое занятие*

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.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении старта на велосипеде.** 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.

Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Взгляд на стартовый светофор. Правильная стойка и перемещение после сигнала.

### **3.2. Езда по ровной местности.**

*Практическое занятие*

Отработка техники быстрой посадки велосипедиста. Отработка техники развития равномерной скорости, без рывков и ускорений. Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра.

### **3.2. Преодоление подъема.**

Отработка сидения в седле велосипеда. Отработка передвижения велосипедиста на пологих подъемах. Отработка передвижения велосипедиста на крутых подъемах способом «танцовщица». Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей». Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.

### **3.3. Преодоление спуска.**

*Практическое занятие*

Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости.

### **3.4. Езда на поворотах.**

*Теоретическое занятие*

Правило езды на поворотах

*Практическое занятие*

Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.

### **3.5. Прыжки на велосипеде.**

*Теоретическое занятие*

Техника прыжка гонщика на велосипеде вверх.

*Практическое занятие*

Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе.

### **3.6. Рывок.**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения рывка.

*Практическое занятие*

Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».

### **3.7. Разворот**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения торможения. Техника разворота на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой

*Практическое занятие*

Отработка плавного торможения за 10-15 м до разворота.

Отработка разворотов на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой

### **3.8. Бросок**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения броска перед финишем.

*Практическое занятие*

Отработка техники броска. Финиширование командой, группой

### **3.9. Технические элементы и способы их выполнения.**

*Практическое занятие*

- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда;
- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути;
- сесть на раму боком;
- на ходу снять куртку;
- на ходу поднять с земли предмет;
- присесть то на одной, то на другой педали;
- встать ногами на седло;
- спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед;
- езда «восьмёркой» вокруг фишек;
- езда с одной рукой, без рук;
- касание передним колесом заднего колеса ведущего;
- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет;
- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд;

Игра «Кто медленнее проедет?»

Игра «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»

Игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата»

## **Раздел 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ**

### **4.1. Тактическая подготовка индивидуальной гонки и командно-групповой гонки**

*Практическое занятие*

Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия. Тренировки с партнером. Тренировки без соперника, с условным соперником. Отработка парных и групповых упражнения (по характеру соревнований).

Способ распределения сил по дистанции. Способы преодоления поворотов, виражей (сокращение траектории движения и способы безопасности при их выполнении).

Отработка преодоления поворотов, виражей (сокращение траектории движения и способы безопасности при их выполнении).

Отработка преодоления поворотов, виражей (сокращение траектории движения и способы безопасности при их выполнении).

### **4.2. Правила соревнований и их организация**

*Теоретическое занятие*

Организация и проведение соревнований по маунтинбайку. Работа судейской коллегии.

Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призёров соревнований. Отчет о проведении соревнований и протоколы

*Практическое занятие*

Оборудование трассы. Очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции.

## **5. СОРЕВНОВАНИЯ ПО МАУТИНБАЙКУ**

*Практическое занятие*

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.



**Учебно-тематический план**  
3 год обучения - «Углубленная тренировка»

		2 год обучения		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
1.1	Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.	6	6	-
1.2	Оказание первой помощи.	6	2	4
1.3	Ремонт оборудования и инвентаря для занятий маунтинбайком.	6	2	4
<b>2</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>
2.1	Упражнения на развитие выносливости, силы, прыгучести	18	-	18
2.2	Упражнения из других видов спорта	18	-	18
2.3	Специальные упражнения на велосипеде.	24	-	24
<b>3</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>90</b>
3.1	Техника старта.	9	-	9
3.2	Езда по ровной местности.	9	-	9
3.3	Преодоление подъема	9	-	9
3.4	Преодоление спуска	9	-	9
3.5	Езда на поворотах.	9	-	9
3.6	Рывок.	9	-	9
3.7	Разворот	9	-	9
3.8	Бросок	9	-	9
3.9	Прыжки на велосипеде	9	-	9
3.10	Технические элементы и способы их выполнения.	9	-	9
<b>4</b>	<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
4.1	Инструкторская подготовка	18	6	12
4.2	Судейская подготовка	18	6	12
<b>5</b>	<b>СОРЕВНОВАНИЯ ПО МАУТИНБАЙКУ</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
		<b>216</b>		

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
3 год обучения «Углубленная тренировка»

**Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1.1. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

*Теоретическое занятие*

Внешние факторы спортивного травматизма

- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика; «проведение тренировки без шлема».
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

**1.2. Оказание первой помощи.**

*Теоретическое занятие*

Первая помощь при ранах, кровотечениях, ожогах. Первая помощь при травмах и переломах.

Правило наложение стерильных повязок.

*Практическое занятие*

Наложение стерильных повязок (перевязка), наложение жгута или закрутки. Наложение шины из подручных средств на места перелома. правильное и качественное наложение стерильных повязок.

### **1.3. Ремонт оборудования и инвентаря для занятий маунтинбайком.**

*Теоретическое занятие*

Правила осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Виды велосипедов: дорожный, шоссейный, 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.

*Практическое занятие*

Ремонт спортивного инвентаря. Наладка, смазка и ремонт велосипедов. Регулировка тормозов и педалей. Уход за велосипедом и его хранение.

## **Раздел 2.ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1.Упражнения на развитие выносливости, силы, прыгучести**

*Практическое занятие*

Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.

Наклоны и повороты головы.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.

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.

*Упражнения на развитие мышц в преодолении усилий:*

Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде.

Вторая – в преодолении нижней зоны.

Третья – в преодолении задней зоны.

Четвёртая – в преодолении верхней зоны.

Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена.

Шестая группа – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.

*Упражнения для развития мышц ножных конечностей, таза.*

*Упражнения приспособлениями:* с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

### **2.2.Упражнения из других видов спорта**

*Практическое занятие*

Упражнения из гимнастики и акробатики. Спортивные и подвижные игры. Упражнения из тяжёлой атлетики. Элементы лыжного спорта, туризма.

Упражнения лёгкой атлетики. Упражнения для привития навыков быстроты. Бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, 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.

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.

Бег: бег с ускорением до 40 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места.

### **2.3. Специальные упражнения на велосипеде.**

*Практическое занятие*

Езда на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла.

Езда на выносливость.

Езда на велосипеде в зимних условиях. Фигурная езда на велосипеде.

Отработка техники педалирования.

Езда по дороге со сложным рельефом.

Подвижные игры на велосипеде.

## **Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.1. Техники старта.**

*Практическое занятие*

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.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении старта на велосипеде.** 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.

Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Взгляд на стартовый светофор. Правильная стойка и перемещение после сигнала.

### **3.2. Езда по ровной местности.**

*Практическое занятие*

Отработка техники быстрой посадки велосипедиста. Отработка техники развития равномерной скорости, без рывков и ускорений. Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра.

### **3.2. Преодоление подъема.**

Отработка сидения в седле велосипеда. Отработка передвижения велосипедиста на пологих подъемах. Отработка передвижения велосипедиста на крутых подъемах способом «танцовщица». Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей». Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.

### **3.3. Преодоление спуска.**

*Практическое занятие*

Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости.

### **3.4. Езда на поворотах.**

*Теоретическое занятие*

Правило езды на поворотах

*Практическое занятие*

Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.

### **3.5.Прыжки на велосипеде.**

*Теоретическое занятие*

Техника прыжка гонщика на велосипеде вверх.

*Практическое занятие*

Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе.

### **3.6.Рывок.**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения рывка.

*Практическое занятие*

Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».

### **3.7.Разворот**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения торможения. Техника разворота на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой

*Практическое занятие*

Отработка плавного торможения за 10-15 м до разворота.

Отработка разворотов на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой

### **3.8.Бросок**

*Теоретическое занятие*

Техника выполнения броска перед финишем.

*Практическое занятие*

Отработка техники броска. Финиширование командой, группой

### **3.9. Технические элементы и способы их выполнения.**

*Практическое занятие*

- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда;
- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути;
- сесть на раму боком;
- на ходу снять куртку;
- на ходу поднять с земли предмет;
- присесть то на одной, то на другой педали;
- встать ногами на седло;
- спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед;
- езда «восьмёркой» вокруг фишек;
- езда с одной рукой, без рук;
- касание передним колесом заднего колеса ведущего;
- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет;
- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд;

Игра «Кто медленнее проедет?»

Игра «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»

Игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата»

## **4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1.Судейская подготовка.**

*Теоретическое занятие*

Правила соревнований по велоспорту и маунтинбайку.

Ошибки во время подготовки и участия в соревнованиях. Правила и обязанности судей на дистанции, старте, финише. Правила и обязанности секретаря, начальника дистанции,

дизайнера, коменданта; Планирование дистанций, разработка технической информации, составление положений о соревнованиях.

*Практическое занятие*

Практическая судейская подготовка в группах.

Разбор соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями

Практическая подготовка учащихся при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Практика судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях.

**4.2. Инструкторская подготовка.**

*Теоретическое занятие*

Понятие спортсмен-инструктор, помощник-общественник, тренер-преподаватель.

Основной задачей тренеров при работе с группами по инструкторской подготовке.

Выявление лидерских качеств и практических навыков у учащихся (ремонт велосипедов оборудования, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению учебной программы в целом

Документация спортсмена-инструктора

*Практическое занятие*

Инструкторская подготовка велогонщиков и маунтинбайкеров

Практические занятия по инструкторской подготовке: выполнение (или создании условий) учащемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки и учебно-тренировочных занятий. Самостоятельная организация и судейство соревнований по маунтинбайку.

## 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;
- витаминоизация пищевого рациона.
- строгая индивидуализация нагрузок с учетом субъективных ощущений юных спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение быстроты и частоты движений);
- гигиенический душ, массаж и самомассаж;
- парная и суховоздушная сауна;
- витаминоизация;
- 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 педалью и т.д.);
  - перчатки.
- Велосипед должен находиться в технически исправном состоянии и тогда результат будет зависеть только от спортсмена.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)
	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)

### Материально-техническая база реализации программы

- Специальное снаряжение и оборудование
- Велосипеды горные (МТВ) - 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 (съемники разные, струбины, 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.sportedu.ru](http://www.extreme.sportedu.ru)

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

1.Х.С.О.- Кросс–кантри – наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге, но и в других видах спорта (шоссе, трек) в целом.

Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно – созданных препятствий (так называемая пересеченная местность). Данный вид кросс – кантри ХСО включен в программу Олимпийских игр.

2.Х.С.С.- Кросс–кантри представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, но по короткой кольцевой трассе.

3.Х.С.Е.– Кросс–кантри представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнований борется за победу и призовые места в данной гонке.

4. Х.С.М.- Кросс–кантри марафон.

Проводится на трассах, приспособленных для проведения любых видов Х.С.О. Дистанция гонки от 30 до 50 километров. Согласно положений о проведении данной дисциплины трасса может быть замкнутой (кольцевой) так и маршрутной – (старт и финиш гонки) расположены в разных точках дистанции. 5 Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время). Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени между стартующими устанавливается согласно положения на данные соревнования. Время прохождения дистанции спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному спортсменом на установленной дистанции.

6.Х.С.Р.- Эстафета 4 человека. Составы команд участников комплектуются согласно положения о данной гонке. Два спортсмена мужского два спортсмена женского пола. Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта следующий: первым стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами члены команды под вторыми номерами. В такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды участники, которых, на финише четвертого этапа гонки, занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки прошедшего свою часть дистанции передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша. 7.Х.С.Р. - Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

8. Х.С.С. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок маунтинбайка. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.

**Основные спортивные дисциплины - маунтинбайк и взаимно дополняющие его  
виды велосипедного спорта  
(велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек)**

Виды шоссейных гонок:

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождению дистанции.

2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках. Имеется ряд разнообразных видов шоссейные групповые гонки:

- гонка с одним конечным финишем, гонка с промежуточными финишами и основным финишем;
- гонка критерием проводимая на кольцевой трассе, с промежуточными финишами и одним основным финишем.

трековые гонки:

- гонка на 1 км на время;
- гит на 200 м. с/х. на время;
- спринт на 1км с определением места на финише;
- индивидуальная гонка на 4км на время;
- командная гонка 4 спортсмена на время и место на финише по переднему колесу третьего участника команды;
- групповая гонка с общего старта от 10 до 100км. С промежуточными финишами и основным финишем. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или дистанционному преимуществу на 1-2 и т.д. кругов;
- гонки парами на дистанциях определёнными положением о соревнованиях;
- гонки - омниум – за 1день соревнований спортсмен принимает участие в 5-7 видах дисциплин трековых гонок и в каждой из дисциплин набирает очки за занятые места. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Имеется ещё ряд видов гонок, проводимых на велотреках такие, как: скреч, гандикап и т.д

### **ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА**

Подготовка и проведение велосипедного путешествия с учащимися состоит из трех этапов: подготовительного, собственно походного (прохождение маршрута) и заключительного (подведение итогов похода). В соответствии с этими этапами можно рассмотреть структурные элементы организации велосипедного похода.

#### **1. Подготовительный этап**

Организационная работа

Комплектование походной группы велотуристов. Обсуждение предстоящего велопохода. Определение основной цели и главных задач предстоящего зачетного велосипедного похода. Получение допуска к походу. Уточнение «нитки» маршрута похода и составление графика его прохождения. Распределение туристских и краеведческих специальностей и обязанностей среди участников похода. Оформление туристской документации похода, ее утверждение (приказ, заявочная и маршрутная книжки и другие). Составление программы выполнения задания. Проведение родительского собрания по теме подготовки подростков к походу.

Материально-техническое обеспечение велопохода

Технический осмотр, регулировка велосипедов. Оборудование и оснащение велосипеда для путешествия. Подготовка личного и группового снаряжения для предстоящего велопохода. Приобретение продуктов питания для велопохода. Приобретение и подготовка приборов и оборудования для краеведческих наблюдений и исследований, для сбора коллекций и поисковых работ.