

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
приказ от «30» июня 2025 № 10

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Спортивная
школа № 2»
Р.Ю.Старостин
приказ от «01» июля 2025 № 107



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Велосипедный спорт»

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тарусова Ольга Юрьевна,
тренер-преподаватель

Тамбов, 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Велосипедный спорт »
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Ольга Юрьевна Тарусова - тренер-преподаватель, стаж 35 лет
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями); Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устав МБУДО «Спортивная школа № 2»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровни освоения программы	стартовый
4.5. Вид	общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возраст учащихся по программе	7-9 лет
4.8. Продолжительность обучения	2 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы - стартовый.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами. Во-первых, наличием социального заказа, как со стороны государства, так и общества, на формирование у учащихся установок на здоровый и активный образ жизни. Этому способствуют и условия проведения занятий - программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм учащихся. Во-вторых, сложившимся интересом подростков к езде на велосипеде как форме реализации своего физического потенциала и организации досуга. И, наконец, необходимостью обучать подростков правилам дорожного движения во время езды на велосипеде для того, чтобы предотвратить риск детского дорожно-транспортного травматизма.

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия велосипедного спорта содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что вовлечение детей в велоспорт способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности данной программы в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовки. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области велосипедного спорта.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 7-9 лет.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный

аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

В возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 9 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-9 лет, желающих заниматься велосипедным спортом и не имеющих медицинских противопоказаний и с учетом входной диагностики.

Количество учащихся в группах 20 человек.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы – 288 часа.

Объем программы для первого года обучения - 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Объем программы для второго года обучения - 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

1.2. Цель программы

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий велосипедным спортом.

1.3. Содержание программы 1 год обучения

Задачи:

образовательные:

формировать систему теоретических знаний о велосипедном спорте;

обучать основам техники выполнения физических упражнений;

обучать основам технических приемов велосипедного спорта;

обучать основам тактики велосипедного спорта;

изучать правила соревнований по велосипедному спорту.

развивающие:

развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу;

развивать деловые качества: самостоятельность, ответственность, активность;

формировать потребность в самопознании, саморазвитии;

развивать мотивации к занятиям велосипедным спортом.

воспитательные:

формировать у учащихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, патриотизм;

воспитывать морально-волевые и нравственные качества.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Тестирование
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	14	14		Тест-опрос

1.1	История развития велосипедного спорта	2	2		
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3	Правила соревнований по велосипедному спорту	2	2		
1.4	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.6	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	2	2		
1.7	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	38	3	35	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1	Беговые упражнения	6	0,5	5,5	
2.2	Общие развивающие упражнения	6	0,5	5,5	
2.3	Строевые упражнения	4	0,5	3,5	
2.4	Прыжковые упражнения	7	0,5	6,5	
2.5	Стретчинг	7	0,5	6,5	
2.6	Упражнения силового и скоростно-силового характера	8	0,5	7,5	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	12	1,5	10,5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.1	Езда на велосипеде	4	0,5	3,5	
3.2	Педалирование на велостанке	2	0,5	1,5	
3.3	Индивидуальная гонка на время	6	0,5	5,5	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	46	5,5	40,5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1	Посадка и педалирование	4	0,5	3,5	
4.2	Регулирование скорости передвижения	3	0,5	2,5	
4.3	Стартовый разгон и ускорение	3	0,5	2,5	
4.4	Равномерное движение по дистанции	4	0,5	3,5	
4.5	Торможение и остановки	3	0,5	2,5	
4.6	Маневрирование на дистанции	3	0,5	2,5	
4.7	Прямолинейное движение на дистанции	4	0,5	3,5	

4.8	Преодоление подъемов и спусков	3	0,5	2,5	
4.9	Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции	3	0,5	2,5	
4.10	Бесконтактное (аэродинамического) взаимодействие на дистанции	4	0,5	3,5	
4.11	Тактика в индивидуальной гонке	12	0,5	11,5	
V.	Раздел. Спортивные и подвижные игры	26	1	25	Соревнование
5.1	Спортивные игры	16	0,5	15,5	Тестирование
5.2	Подвижные игры	10	0,5	9,5	
	Зачетное занятие	2		2	
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	26	118	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика. Входная диагностика - оценка физической подготовленности учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития велосипедного спорта»

Теория. Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Тема 1.3. «Правила соревнований по велосипедному спорту»

Теория. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Требования к спортивной форме, инвентарю. Длительность гонок. Инструментальная проверка инвентаря. Правила разминки.

Тема 1.4. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.5. «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»

Теория. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм.

Тема 1.6. «Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Польза разминки и заминки. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

Тема 1.7. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. Общепризнанная экипировка велосипедиста. Значение правильного выбора велосипедов, велотуфлей, велошлемов. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Беговые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.2. Общие развивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Тема 2.3. Строевые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. 1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Тема 2.4. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.5. Стретчинг

Теория. Техника выполнения упражнений. Значение стретчинга.

Практика. Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

Тем 2.6. Упражнения силового и скоростно-силового характера

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Езда на велосипеде

Теория. Техника выполнения езды на велосипеде

Практика. Езда на велосипеде группами. Длительная езда на велосипеде.

Тема 3.2. Педалирование на велостанке

Теория: значение специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Техника выполнения упражнений.

Практика. Педалирование на велостанке:

педалирование на велостанке на повышенной передаче;

педалирование на велостанке принудительным торможением;

ускорение на велостанке на легких передачах.

Тема 3.3. Индивидуальная гонка на время

Теория. Техника и тактика индивидуальной гонке.

Практика. Индивидуальная гонка на время на 1 км, 1,5 км.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Посадка и педалирование

Теория. Техника посадки и педалирования.

Практика. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Тема 4.2. Регулирование скорости передвижения

Теория. Техника регулирования скорости передвижения.

Практика. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Тема 4.3. Стартовый разгон и ускорение

Теория. Техника стартового разгона и ускорения.

Практика. Техника стартового разгона и финиширования. Техника стартового разгона и ускорения.

Тема 4.4. Равномерное движение по дистанции

Теория. Техника равномерного движения по дистанции.

Практика. Равномерное движения по дистанции (выбор скорости).

Тема 4.5. Торможение и остановки

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

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

Тема 4.6. Маневрирование на дистанции

Теория. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.

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

Тема 4.7. Прямолинейное движение на дистанции

Теория. Техника прямолинейного движения.

Практика. Прямолинейное движение на дистанции.

Тема 4.8. Преодоление подъемов и спусков

Теория. Техника преодоления подъемов и спусков.

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

Тема 4.9. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции

Теория. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками на дистанции.

Практика. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции.

Тема 4.10. Бесконтактное (аэродинамическое) взаимодействие на дистанции

Теория. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия на дистанции.

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

Тема 4.11. Тактика в индивидуальной гонке

Теория. Понятие «тактика в велосипедном спорте».

Практика. Тактика в индивидуальной гонке.

Раздел V. Спортивные и подвижные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

Тема 5.2. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры: «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч», перетягивание каната, эстафеты.

Зачетное занятие

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование. Индивидуальная гонка на 1 км.

Планируемые результаты

После первого года обучения учащиеся должны знать:

историю развития велосипедного спорта, достижения велосипедистов России на мировой арене;

значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины, роль физической культуры в воспитании молодёжи;

правила соревнований по велосипедному спорту;

понятие о гигиене и санитарии;

понятие о режиме дня, закаливания организма;

требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий;

требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию.

Учащиеся должны уметь:

выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;

выполнять прыжковые и силовые упражнения.

Учащиеся должны владеть:

техникой посадки и педалирования;

техникой стартового разгона и торможения;

техникой равномерного движения по дистанции;

техникой торможения и остановки;

техникой маневрирования;

техникой прямолинейного движения;

техникой преодоления подъемов и спусков;

техникой взаимодействия с партнерами и соперниками;

тактикой индивидуальной гонки;

навыками игры в спортивные игры.

Содержание программы

2 год обучения

Задачи:

образовательные:

расширять кругозор теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта;

обучать основным приемам тактики и техники велосипедного спорта;

изучать правила соревнований по велосипедному спорту.

развивающие:
 развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу;
 развивать деловые качества: самостоятельность, ответственность, активность;
 формировать потребности в самопознании, саморазвитии;
 формировать стойкий интерес к тренировочным занятиям по велосипедному спорту;
воспитательные:
 воспитывать морально-волевых и нравственных качеств;
 формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	2		Опрос
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16		Тест-опрос
1.1	История развития велосипедного спорта в Тамбовской области	2	2		
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3	Правила соревнований по велосипедному спорту	2	2		
1.4	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.7	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	2	2		
1.8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	38	3	35	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1	Беговые упражнения	6	0,5	5,5	
2.2	Общие развивающие упражнения	6	0,5	5,5	
2.3	Строевые упражнения	4	0,5	3,5	
2.4	Прыжковые упражнения	7	0,5	6,5	

2.5	Стретчинг	7	0,5	6,5	
2.6	Упражнения силового и скоростно-силового характера	8	0,5	7,5	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	12	1,5	10,5	
3.1	Педалирование на велостанке	4	0,5	3,5	
3.2	Езда на велосипеде	4	0,5	3,5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.3	Индивидуальная гонка на время	4	0,5	3,5	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	46	6	40	
4.1	Посадка и педалирование	3	0,5	2,5	
4.2	Регулирование скорости передвижения	3	0,5	2,5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.3	Стартовый разгон и ускорение	3	0,5	2,5	
4.4	Равномерное движение по дистанции	4	0,5	3,5	
4.5	Торможение и остановки	3	0,5	2,5	
4.6	Маневрирование на дистанции	3	0,5	2,5	
4.7	Прямолинейное движение на дистанции	4	0,5	3,5	
4.8	Преодоление подъемов и спусков	3	0,5	2,5	
4.9	Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции	4	0,5	3,5	
4.10	Бесконтактное (аэродинамического) взаимодействие на дистанции	4	0,5	3,5	
4.11	Тактика в индивидуальной гонке	8	0,5	7,5	
4.12	Тактика в групповой гонке	4	0,5	3,5	
V.	Раздел. Спортивные и подвижные игры	24	1	23	Соревнование
5.1	Спортивные игры	16	0,5	15,5	
5.2	Подвижные игры	8	0,5	7,5	
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	29,5	114,5	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника

безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития велосипедного спорта в Тамбовской области»

Теория. Развитие велосипедного спорта в Тамбовской области. Достижения велосипедистов Тамбовской области.

Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»

Теория. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ. Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 1.3. «Правила соревнований по велосипедному спорту»

Теория. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Требования к спортивной форме, инвентарю. Длительность гонок. Инструментальная проверка инвентаря. Правила разминки.

Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.6. «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»

Теория. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.

Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, во время соревнований. Польза разминки и заминки. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях. Велостанки и их виды. Значение велостанков в тренировочной деятельности.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Беговые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.2. Общие развивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с

одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Тема 2.3. Строевые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика.1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Тема 2.4. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.5. Стретчинг

Теория. Техника выполнения упражнений. Значение стретчинга.

Практика. Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки голеней.

Тема 2.6. Упражнения силового и скоростно-силового характера

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Педалирование на велостанке

Теория: значение специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Техника выполнения упражнений.

Практика. Педалирование на велостанке:

педалирование на велостанке на повышенной передаче;

педалирование на велостанке принудительным торможением;

ускорение на велостанке на легких передачах;

длительное педалирование на велостанке.

Тема 3.2. Езда на велосипеде

Теория. Техника выполнения езды на велосипеде

Практика. Езда на велосипеде группами. Езда на велосипеде парами.

Длительная езда на велосипеде. Различные виды преодолений препятствий. Езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью. Различные виды прыжков на велосипеде. Преодоление подъемов на велосипеде.

Тема 3.3. Индивидуальная гонка на время

Теория. Техника и тактика индивидуальной гонке.

Практика. Индивидуальная гонка на время на 1 км, 1,5 км, 3 км.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Посадка и педалирование

Теория. Техника посадки и педалирования.

Практика. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Тема 4.2. Регулирование скорости передвижения

Теория. Техника регулирования скорости передвижения.

Практика. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Тема 4.3. Стартовый разгон и ускорение

Теория. Техника стартового разгона и ускорения.

Практика. Техника стартового разгона и финиширования. Техника стартового разгона и ускорения.

Тема 4.4. Равномерное движение по дистанции

Теория. Техника равномерного движения по дистанции.

Практика. Равномерное движения по дистанции (выбор скорости).

Тема 4.5. Торможение и остановки

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

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

Тема 4.6. Маневрирование на дистанции

Теория. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.

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

Тема 4.7. Прямолинейное движение на дистанции

Теория. Техника прямолинейного движения.

Практика. Прямолинейное движение на дистанции.

Тема 4.8. Преодоление подъемов и спусков

Теория. Техника преодоления подъемов и спусков

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

Тема 4.9. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции

Теория. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками на дистанции.

Практика. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции.

Тема 4.10. Бесконтактное (аэродинамическое) взаимодействие на дистанции

Теория. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия на дистанции.

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

Тема 4.11. Тактика в индивидуальной гонке

Теория. Понятие «тактика в велосипедном спорте».

Практика. Тактика в индивидуальной гонке.

Тема 4.12. Тактика в групповой гонке

Теория. Понятие «тактика в велосипедном спорте».

Практика. Тактика старта. Тактика позиционной борьбы в группе. Тактика отрыва (создания дистанционного преимущества). Тактика позиционной борьбы в отрыве и сохранения дистанционного преимущества. Тактика финиширования.

Раздел V. Спортивные и подвижные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

Тема 5.2. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др., перетягивание каната, эстафеты.

Зачетное занятие

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование.

Соревнование - индивидуальная гонка на 1,5 км.

Планируемые результаты

2 года обучения

После второго года обучения учащиеся будут знать:

историю развития велосипедного спорта в Тамбовской области, достижения спортсменов Тамбовской области;

основные формы и принципы физической культуры и спорта;

правила соревнований по велосипедному спорту;

понятие о процессе спортивной подготовки, понятие о тренировочной нагрузке;

общее представление об основных системах энергообеспечения человека, дыхании, значении дыхания, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), понятие о кислородном запросе и долге, об аэробном и анаэробном процессах энергообеспечения;

особенности пищеварения, понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания;

восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом;

требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий;

требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию.

Учащиеся должны уметь:

выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;

выполнять беговые, строевые, прыжковые и скоростно-силовые упражнения.

Учащиеся должны владеть:

педалированием на велостанке;

техникой регулирования скорости передвижения;

техникой посадки и педалирования;

техникой стартового разгона и торможения;

техникой равномерного движения по дистанции;

техникой торможения и остановки;

техникой маневрирования;

техникой прямолинейного движения;

техникой преодоления подъемов и спусков;

техникой взаимодействия с партнерами и соперниками;

тактикой индивидуальной гонки;

тактикой в групповой гонке;

навыками игры в спортивные игры.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 года обучения

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – с 4 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

Календарный учебный график 2 года обучения

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – с 4 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по велосипедному спорту

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велостанок универсальный	штук	5
2	Велосипеды	штук	20
3	Мяч футбольный	штук	2
4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Теннисный стол	комплект	2
6	Ракетка для настольного тенниса	штук	20
7	Мяч для настольного тенниса	штук	40
8	Скакалка	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	2

Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <https://fvsvr.ru>

2. <https://us.bike>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велосипедного спорта:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.

2. Видео-уроки по велосипедному спорту.

3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся «Спортивная школа № 2».

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ должна осуществляться лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Входная диагностика: комплекс упражнений по общей физической подготовке (приложение 3).

Промежуточная аттестация:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 4);

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 5).

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы применяются современные *педагогические технологии*:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, специальной, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Образовательная деятельность, организуемая в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, прыжковые упражнения, строевые упражнения, стретчинг, упражнения силового и скоростно-силового характера.

Специальная физическая подготовка: езда на велосипеде, индивидуальная гонка на время.

2.Основная часть

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Различные виды спорта и подвижные игры.

3.Заключительная часть

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

Поведение итогов занятия

Домашнее задание

Методическое обеспечение

Таблица 4

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительн о- иллюстративн ый	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Тестирование, опрос
1	Теоретически е основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительн о- иллюстративн ый	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ,	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы,	Тестирование Педагогическ ая оценка

		практическая работа		спортивный инвентарь	техники исполнения элементов
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5	Спортивные и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные и подвижные игры	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Зачетное занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Тестирование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

2.6. Воспитательный потенциал программы

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитательной работы:

усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении программы;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся: настойчивости, инициативности, целеустремленности, выдержки, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе; установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательная работа проводится в форме:

тематических бесед и диспутов;
посещение музеев;
встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;
вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;
индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, опросы) и

после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур, используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы (приложение 2).

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велогонщика./ В.А. Бахвалов, А.Н. Ромашин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 345с.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Метод.разраб. / Белоцерковский З.Б.; РГАФК. - М., 1999 - 54 с.: ил.
3. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов – шоссейников. / С.В. Ермаков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие. - М.: ФОН, 2001. - 124 с.
5. Захаров А.А. велосипедиста: Учебное пособие. – М.:ФОН, 2001. - 63 с.
6. Захаров, А.А. Техническая подготовка велосипедиста: Физкультура, образование, наука. /А.А. Захаров. – М.: 2003. – 218 с.
7. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. /Ю.Г. Крылатых. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 321 с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
9. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 337 с.

Для учащихся:

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физическая культура и спорт, 1990. – 143 с.
2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт.-К.:Олимпийская литература, 1997. – 344 с.

Для родителей:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов.
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России.
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по велоспорту.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Велосипедный спорт» (стартовый уровень)

год обучения: 1

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Тестирование
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
				Рассказ, беседа	2	История развития велосипедного спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Правила соревнований по велосипедному спорту	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая	2	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения

				работа				элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение	2	Упражнения	Спортивный	Тестирование

				ие, показ, рассказ, практическая работа		силового и скоростно-силового характера	ный зал, стадион	е Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Езда на велосипеде	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Езда на велосипеде	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Педалирование на велостанке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Индивидуальная гонка на время	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Индивидуальная гонка на время	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Индивидуальная гонка на время	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»								

				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Посадка и педалирование	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Посадка и педалирование	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Регулирование скорости передвижения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Регулирование скорости передвижения Стартовый разгон и ускорение	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Стартовый разгон и ускорение	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный,	2	Равномерное движение по	Стадион	Педагогическая оценка

				наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля		дистанции		техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Равномерное движение по дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Торможение и остановки	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Торможение и остановки Маневрирование на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Маневрирование на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Прямолинейное движение на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения

				практический, методы контроля и самоконтроля				элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Прямолинейное движение на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Преодоление подъемов и спусков	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Преодоление подъемов и спусков Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический,	2	Бесконтактное (аэродинамическое) взаимодействие на дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				методы контроля и самоконт роля				
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Бесконтактное (аэродинамиче ского) взаимодействи е на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				и самоконтроля				
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Тактика в индивидуальной гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Тактика в индивидуальной гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 5. «Спортивные и подвижные игры»								
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
				Практическая работа	2	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование

				ская работа		игры	ный зал, стадион	ие
				Практиче ская работа	2	Подвижные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Подвижные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Зачетное занятие	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е
				Практиче ская работа	2	Итоговое занятие	Стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Итоговое занятие	Стадион	Соревнован ие

Календарный учебный график

год обучения: 2

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Количеств о часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортив ный зал	Опрос
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
				Рассказ, беседа	2	История развития велосипедного спорта в Тамбовской области	Спортив ный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортив ный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Правила соревнований по велосипедному спорту	Спортив ный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортив ный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортив ный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа,	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортив ный зал	Тест-опрос

				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				практическая работа				кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование Педагогическая оценка

				ская работа				техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Упражнения силового и скоростно- силового характера	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Упражнения силового и скоростно- силового характера	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Упражнения силового и скоростно- силового характера	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Упражнения силового и скоростно- силового характера	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Педалирование на велостанке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Педалирование на велостанке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Езда на велосипеде	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Езда на велосипеде	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен	2	Индивидуальна	Стадион	Педагогичес

				ие, показ, рассказ, практиче ская работа		я гонка на время		кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Индивидуальна я гонка на время	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Посадка и педалировани е	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Посадка и педалировани е Регулировани е скорости передвижения	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Регулировани е скорости передвижения	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Стартовый разгон и ускорение	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн	2	Стартовый	Стадион	Педагогичес

				ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля		разгон и ускорение Торможение и остановки		кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Равномерное движение по дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Равномерное движение по дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Торможение и остановки	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Маневрирова ние на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны	2	Маневрирова ние на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники

				й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля		Преодоление подъемов и спусков		исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Прямолинейн ое движение на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Прямолинейн ое движение на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Преодоление подъемов и спусков	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Взаимодейств ие с партнерами и соперниками на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче	2	Взаимодейств ие с партнерами и соперниками на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				ский, методы контроля и самоконт роля				
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Бесконтактно е (аэродинамич еского) взаимодейств ие на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Бесконтактно е (аэродинамич еского) взаимодейств ие на дистанции	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				контроля и самоконт роля				
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в индивидуально й гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в групповой гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактика в групповой гонке	Стадион	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Раздел 5. Спортивные и подвижные игры								
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован

				ская работа		игры	ный зал, стадион	ие
				Практиче ская работа	2	Спортивные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Подвижные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Подвижные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Подвижные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Подвижные игры	Спортив ный зал, стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Зачетное занятие	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е
				Практиче ская работа	2	Итоговое занятие	Стадион	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Итоговое занятие	Стадион	Соревнован ие

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
4	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь
5	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
6	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
7	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
8	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
9	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
10	Международный день настольного тенниса	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

Нормативы входной диагностики по общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,2	11,7
2	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

Вопросы промежуточной аттестации по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта» для 1 года обучения

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение велосипедного спорта.
3. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр.
4. Достижения. Правила соревнований.
5. Виды спортивных соревнований.
6. Требования к спортивной форме, инвентарю.
7. Пищевые отравления и их профилактика
8. Виды закаливания.
9. Режим дня спортсмена.
10. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
11. Медицинский контроль и самоконтроль.
12. Требования техники безопасности на занятиях.
13. Экипировка велосипедиста.

**Вопросы промежуточной аттестации
по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта»
для 2 года обучения**

1. Развитие велосипедного спорта в Тамбовской области.
2. Принципы системы физического воспитания в РФ.
3. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований.
4. Формы организации спортивной тренировки.
5. Основные средства спортивной тренировки.
6. Основные системы энергообеспечения человека.
7. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
8. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.
9. Требования техники безопасности на занятиях, соревнованиях.
10. Велостанки и их виды. Значение велостанков в тренировочной деятельности.

Комплексы упражнений промежуточной аттестации**Нормативы общей физической подготовки
1 года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,4	11,2
2	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	100
5	Бег 800 м	Без учета времени		

**Нормативы общей физической подготовки
2 года обучения**

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,9	10,4
2	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	7,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
5	Бег 1000 м	Без учета времени		