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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
	образования «Спортивная школа № 2»
2.Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программы	программа физкультурно-спортивной направленности
	«Велосипедный спорт »
3. Сведения о составителе	Ольга Юрьевна Тарусова - тренер-преподаватель, стаж 35 лет
3.1.Ф.И.О., должность	
4. Сведения о программе	Ф3 от 29.12.2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской
4.1.Нормативная база	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	стартовый
программы	
4.5.Вид	общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возраст учащихся по	7-9 лет
программе	
4.8. Продолжительность	2 года
обучения	

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. Вопервых, 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 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 познавательные процессы мышление, память, У наблюдательность. них формируются навыки планирования прогнозирования результатов своей деятельности, понимание o необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отпичительные 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 относительноравномерным 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

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

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

4.8	Преодоление подъемов и спусков	3	0,5	2,5	
4.9	Взаимодействие с партнерами и соперниками	3	0,5	2,5	
	на дистанции				_
4.10	Бесконтактное	4	0,5	3,5	
	(аэродинамического)				
	взаимодействие на				
	дистанции				
4.11	Тактика в индивидуальной	12	0,5	11,5	7
	гонке				
V.	Раздел. Спортивные и	26	1	25	Соревнование
	подвижные игры				
5.1	Спортивные игры	16	0,5	15,5	
5.2	Подвижные игры	10	0,5	9,5	
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	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 захлестывающим движением голени назад; бег спиной 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 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 перекрестными направления. Ходьба изменением шагами; 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 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. Технико-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

$N_{\underline{0}}$	Название раздела,	Количество часов			Формы
Π/Π	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
	Введение	2	2		Опрос
I.	Раздел. Теоретические	16	16		Тест-опрос
	основы физической				
	культуры и спорта				
1.1	История развития	2	2		
	велосипедного спорта в				
	Тамбовской области				
1.2	Место и роль физической	2	2		
	культуры и спорта в				
	современном обществе				
1.3	Правила соревнований по	2	2		
	велосипедному спорту				
1.4	Основы спортивной	2	2		
	подготовки				
1.5	Гигиенические знания,	2	2		
	умения, навыки				
1.6	Режим дня, закаливание	2	2		
	организма, здоровый образ				
	жизни				
1.7	Требования техники	2	2		
	безопасности на занятиях				
	по велосипедному спорту				
1.8	Требования к инвентарю,	2	2		
	спортивной экипировке и				
	оборудованию				
II.	Раздел. Общая	38	3	35	Тестирование
	физическая подготовка				Педагогическая оценка
2.1	Беговые упражнения	6	0,5	5,5	техники исполнения
2.2	Общие развивающие	6	0,5	5,5	элементов
	упражнения				
2.3	Строевые упражнения	4	0,5	3,5	
2.4	Прыжковые упражнения	7	0,5	6,5	

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

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 восстановления. тренировки И Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая спортивной характеристика 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. витаминов и минеральных солей, их нормы. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – употребление курение, 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 захлестывающим движением голени назад; бег спиной 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 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 направления. Ходьба перекрестными изменением шагами; 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

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 веллостанке 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. Технико-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, значения дыхания, жизненной емкость 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	штук	20
	тенниса		
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://fvsr.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

деятельность ПО реализации Педагогическая 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, квалификационных указанным 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» – тестопрос (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: индивидуальногрупповая, 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

№	Название	Форми	Приёмили	Путамтума	Форми
		Формы	Приёмы и	Дидактический	Формы
п/п	раздела	занятий	методы	материал,	подведения
				техническое	ИТОГОВ
				оснащение	
	Вводное	Рассказ,	Словесный,	План-конспект,	Тестирование,
	занятие	беседа	наглядный,	иллюстрации,	опрос
			практический,	аудио и видео	_
			объяснительн	записи, компьютер,	
			0-	проектор	
			иллюстративн		
			ый		
1	Теоретически	Рассказ,	Словесный,	План-конспект,	Тест-опрос
	е основы	беседа	наглядный,	иллюстрации,	
	физической		практический,	аудио и видео	
	культуры и		объяснительн	записи, справочные	
	спорта		0-	материалы,	
			иллюстративн	компьютер,	
			ый	проектор	
2	Общая	Объяснение,	Словесный,	План-конспект,	Тестирование
	физическая	показ,	наглядный,	справочные	Педагогическ
	подготовка	рассказ,	практический	материалы,	ая оценка

		проктиноскоя		спортивный	техники
		практическая		_ <u>*</u>	
		работа		инвентарь	исполнения
				_	элементов
3	Специальная	Объяснение,	Словесный,	План-конспект,	Педагогическ
	физическая	показ,	наглядный,	справочные	ая оценка
	подготовка	рассказ,	практический	материалы,	техники
		практическая		спортивный	исполнения
		работа		инвентарь	элементов
4	Техническая	Объяснение,	Словесный,	План-конспект,	Педагогическ
	и тактическая	показ,	наглядный,	справочные	ая оценка
	подготовка	рассказ,	практический,	материалы,	техники
		практическая	методы	спортивный	исполнения
		работа	контроля и	инвентарь	элементов
			самоконтроля	_	
5	Спортивные и	Рассказ,	Словесный,	План-конспект,	Соревнование
	подвижные	показ,	наглядный,	справочные	
	игры	практическая	практический,	материалы,	
		работа,	методы	спортивный	
		спортивные и	контроля и	инвентарь	
		подвижные	самоконтроля	1	
		игры	•		
	Зачетное	Практическая	Словесный,	Спортивный	Тестирование
	занятие	работа	практический	инвентарь	•
	Итоговое	Практическая	Словесный,	Спортивный	Соревнование
	занятие	работа	практический	инвентарь	

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. Ердаков, С.В. Тренировка велосипедистов шоссейников. / С.В. Ердаков. 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.
- 8.Захаров, А.А. Техническая подготовка велосипедиста: Физкультура, образование, наука. /А.А. Захаров. М.: 2003. 218 с.
- 9.Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. /Ю.Г. Крылатых. М.: Физкультура и спорт, 1982. 321 с.
- 10.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М.: Физическая культура, 2010. 208с.
- 11. 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. - 240c.

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

No	Месяц	Число	Время	Форма	Количеств	Тема занятия	Место	Форма
п/п	Месяц	1110310	проведени	занятия	о часов	Tema samirini	проведе	контроля
11/11			я занятия	Зипитии	о пасов		ния	контроли
			и запити	Рассказ,	2	Введение	Спортив	Тестировани
				беседа	2	В В СДСПИС	ный зал	е
		1 Pag	пен "Теорети		при физипес	⊥ кой культуры и с		<u> </u>
		1.1 43	дел «теорети 	Рассказ,	2	История	Спортив	Тест-опрос
				беседа	2	развития	ный зал	1 cc1-onpoc
				осседа		велосипедного	пын зал	
						спорта		
				Рассказ,	2	Место и роль	Спортив	Тест-опрос
				беседа	2	физической	ный зал	1 cc1-onpoc
				Оеседа		•	ныи зал	
						культуры и спорта в		
						спорта в		
						обществе		
				Рассказ,	2	Правила	Спортив	Тест-опрос
				беседа	2	соревнований	ный зал	1 cc1-onpoc
				осседа		ПО	пыи зал	
						велосипедному		
				Рассказ,	2	спорту Гигиенические	Спортив	Тест-опрос
				беседа	2	знания,	ный зал	1 cc1-onpoc
				осседа		умения,	пыи зал	
						умения, навыки		
				Рассказ,	2	Режим дня,	Спортив	Тест-опрос
				беседа	2	закаливание	ный зал	1 cc1-onpoc
				осседа		организма,	пын зал	
						здоровый образ		
						жизни		
				Рассказ,	2	Требования	Спортив	Тест-опрос
				беседа	_	техники	ный зал	Toor onpoo
				осседи		безопасности	110111 3001	
						на занятиях по		
						велосипедному		
						спорту		
	1			Рассказ,	2	Требования к	Спортив	Тест-опрос
				беседа		инвентарю,	ный зал	1
						спортивной		
						экипировке и		
						оборудованию		
		•	2. Pa3	цел «Общая	физическая	1 1	•	
				Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани
				ние,		упражнения	ный зал,	e
				показ,			стадион	Педагогичес
				рассказ,				кая оценка
				практиче				техники
				ская				исполнения

	работа				элементов
	Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани
	ние,		упражнения	ный зал,	e
	показ,			стадион	Педагогичес
	рассказ,				кая оценка
	практиче				техники
	ская				исполнения
	работа				элементов
	Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани
	ние,		упражнения	ный зал,	e
	показ,		J P	стадион	Педагогичес
	рассказ,				кая оценка
	практиче				техники
	ская				исполнения
	работа				элементов
	Объяснен	2	Общие	Спортив	Тестировани
	ие, показ,	2	развивающие	ный зал,	е
	рассказ,		упражнения	стадион	Педагогичес
	практиче		Jupantionini	Стадион	кая оценка
	ская				техники
	работа				исполнения
	Paoora				элементов
	Объяснен	2	Общие	Спортив	Тестировани
	ие, показ,	4	развивающие	ный зал,	е
			_	стадион	Педагогичес
	рассказ,		упражнения	Стадион	кая оценка
	практиче ская				техники
	работа				
	paoora				исполнения
	Объяснен	2	Общие	Спортив	элементов Тестировани
	ие, показ,	2	развивающие	ный зал,	е
	рассказ,		упражнения	стадион	Педагогичес
	практиче		упражнения	Стадион	кая оценка
	ская				техники
	работа				исполнения
	puooru				элементов
	Объяснен	2	Строевые	Спортив	Тестировани
	ие, показ,	_	упражнения	ный зал,	е
	рассказ,		Jiipamiiciinii	стадион	Педагогичес
	практиче			Стадион	кая оценка
	ская				техники
	работа				исполнения
	Paoora				элементов
	Объяснен	2	Строевые	Спортив	Тестировани
	ие, показ,	4	упражнения	ный зал,	е
	рассказ,		упражнения	стадион	Педагогичес
	_			Стадион	кая оценка
	практиче ская				
					техники
	работа				исполнения
	Объяснен	2	Прыжковые	Спортив	элементов Тестировани
		2	_	ный зал,	_
	ие, показ,		упражнения	· ·	е
	рассказ,			стадион	Педагогичес
	практиче				кая оценка
	ская				техники
	работа				исполнения
					элементов

		Объяснен	2	Прыжковые	Спортив	Тестировани
		ие, показ,		упражнения	ный зал,	e
		рассказ,			стадион	Педагогичес
		практиче				кая оценка
		ская				техники
		работа				исполнения
						элементов
		Объяснен	2	Прыжковые	Спортив	Тестировани
		ие, показ,		упражнения	ный зал,	e
		рассказ,			стадион	Педагогичес
		практиче				кая оценка
		ская				техники
		работа				исполнения
		0.5		-	1	элементов
		Объяснен	2	Прыжковые	Спортив	Тестировани
		ие, показ,		упражнения	ный зал,	e
		рассказ,		Стретчинг	стадион	Педагогичес
		практиче				кая оценка
		ская				техники
		работа				исполнения
		Объяснен	2	Стратиция	Снортив	Элементов
			∠	Стретчинг	Спортив ный зал,	Тестировани е
		ие, показ, рассказ,			ныи зал, стадион	е Педагогичес
		практиче			Стадион	кая оценка
		ская				техники
		работа				исполнения
		paoora				элементов
		Объяснен	2	Стретчинг	Спортив	Тестировани
		ие, показ,	2		ный зал,	e
		рассказ,			стадион	Педагогичес
		практиче				кая оценка
		ская				техники
		работа				исполнения
						элементов
		Объяснен	2	Стретчинг	Спортив	Тестировани
		ие, показ,			ный зал,	e
		рассказ,			стадион	Педагогичес
		практиче				кая оценка
		ская				техники
		работа				исполнения
		0.5	2	37		элементов
		Объяснен	2	Упражнения	Спортив	Тестировани
		ие, показ,		силового и	ный зал,	e
		рассказ,		скоростно-	стадион	Педагогичес
		практиче		силового		кая оценка
		ская		характера		техники
		работа				исполнения
		Объяснен	2	Упражнения	Спортив	Элементов
		ие, показ,	<u> </u>	упражнения силового и	ный зал,	Тестировани е
					стадион	Педагогичес
		рассказ, практиче		скоростно-	Стадион	кая оценка
		ская		характера		техники
		работа		парактора		исполнения
		P				элементов
		Объяснен	2	Упражнения	Спортив	Тестировани
	<u> </u>	C C DATOITOIT		- np-aminemia	-110P111D	1 IIIpobaiiii

	1			1			U	1	
				ие, показ,		силового и	ный зал,	e	
				рассказ,		скоростно-	стадион	Педагогичес	
				практиче		силового		кая оценка	
				ская		характера		техники	
				работа				исполнения	
								элементов	
				Объяснен	2	Упражнения	Спортив	Тестировани	
				ие, показ,		силового и	ный зал,	e	
				рассказ,		скоростно-	стадион	Педагогичес	
				практиче		силового		кая оценка	
				ская		характера		техники	
				работа		1 1		исполнения	
				1				элементов	
	l.	l .	Раздел 3.	«Специальн	ая физическ	ая подготовка»	ı	•	
				Объясне	2	Езда на	Стадион	Педагогичес	
				ние,		велосипеде		кая оценка	
				показ,				техники	
				рассказ,				исполнения	
				практиче				элементов	
				ская				5515111011	
				работа					
				Объясне	2	Езда на	Стадион	Педагогичес	
				ние,	2	велосипеде	Стадиоп	кая оценка	
						велосипеде		техники	
				показ,				исполнения	
				рассказ,					
				практиче ская				элементов	
				работа					
				Объясне	2	Подолимовани	Стадион	Педагогичес	
					2	Педалировани	Стадион		
				ние,		е на		кая оценка	
				показ,		велостанке		техники	
				рассказ,				исполнения	
				практиче				элементов	
				ская работа					
				Объясне	2	Индиридиодино	Станион	Панараринаа	
					2	Индивидуальна	Стадион	Педагогичес	
				ние,		я гонка на		кая оценка	
				показ,		время		техники	
				рассказ,				исполнения	
				практиче				элементов	
				ская					
				работа	2	M	Стотт	Попополите	
				Объясне	2	Индивидуальна	Стадион	Педагогичес	
				ние,		я гонка на		кая оценка	
				показ,		время		техники	
				рассказ,				исполнения	
				практиче				элементов	
				ская					
				работа	2	IA	Cmc	Попопопопопопопопопопопопопопопопопопоп	
				Объясне	2	Индивидуальна	Стадион	Педагогичес	
				ние,		я гонка на		кая оценка	
				показ,		время		техники	
				рассказ,				исполнения	
				практиче				элементов	
				ская					
			<u> </u>	работа					
Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»									

		Словесн	2	Посадка и	Стадион	Педагогичес
		ый,	_	педалирование	Стадиоп	кая оценка
		наглядны		педазтрование		техники
		й,				исполнения
		практиче				элементов
		_				элементов
		ский,				
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля		-		-
		Словесн	2	Посадка и	Стадион	Педагогичес
		ый,		педалирование		кая оценка
		наглядны				техники
		й,				исполнения
		практиче				элементов
		ский,				
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Регулирование	Стадион	Педагогичес
		ый,		скорости		кая оценка
		наглядны		передвижения		техники
		й,				исполнения
		практиче				элементов
		ский,				
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Регулирование	Стадион	Педагогичес
		ый,		скорости		кая оценка
		наглядны		передвижения		техники
		й,		Стартовый		исполнения
		практиче		разгон и		элементов
		ский,		ускорение		
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Стартовый	Стадион	Педагогичес
		ый,	_	разгон и	, ,	кая оценка
		наглядны		ускорение		техники
		й,		1		исполнения
		практиче				элементов
		ский,				SHOMEHIOD
		методы				
		контроля				
		и				
		самоконт				
		роля	2	Рапиомариза	Стописи	Пеперениес
		Словесн	<u> </u>	Равномерное	Стадион	Педагогичес
		ый,		движение по	<u> </u>	кая оценка

			HOPPER		HILOTO VIVI		TOVILLY
			наглядны		дистанции		техники
			й,				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Равномерное	Стадион	Педагогичес
			ый,		движение по		кая оценка
			наглядны		дистанции		техники
			й,				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			_				
			И				
			самоконт				
			роля	2	Т	Constant	Патат
			Словесн	2	Торможение и	Стадион	Педагогичес
			ый,		остановки		кая оценка
			наглядны				техники
			й,				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Торможение и	Стадион	Педагогичес
			ый,		остановки		кая оценка
			наглядны		Маневрирован		техники
			й,		ие на		исполнения
			практиче		дистанции		элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля	2	Монороност	Стонист	Паперорумая
			Словесн		Маневрирован	Стадион	Педагогичес
			ый,		ие на		кая оценка
			наглядны		дистанции		техники
			й,				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Прямолинейно	Стадион	Педагогичес
			ый,		е движение на		кая оценка
			наглядны		дистанции		техники
			й,		, , , , , ,		исполнения
	<u> </u>	<u> </u>	11,	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	11011031110111111

практиче				элементов
ский,				SIEMENTOB
методы				
контроля				
и				
самоконт				
роля	2	Периотичной	Стотуком	Подополучио
Словесн	2	Прямолинейно	Стадион	Педагогичес
ый,		е движение на		кая оценка
наглядны		дистанции		техники
й,				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля	2	Пероделения	Cmc	Попетательно
Словесн	2	Преодоление	Стадион	Педагогичес
ый,		подъемов и		кая оценка
наглядны		спусков		техники
й,				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля		-		
Словесн	2	Преодоление	Стадион	Педагогичес
ый,		подъемов и		кая оценка
наглядны		спусков		техники
й,		Взаимодействи		исполнения
практиче		е с партнерами		элементов
ский,		и соперниками		
методы		на дистанции		
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Взаимодействи	Стадион	Педагогичес
ый,		е с партнерами		кая оценка
наглядны		и соперниками		техники
й,		на дистанции		исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Бесконтактное	Стадион	Педагогичес
ый,		(аэродинамиче		кая оценка
наглядны		ского)		техники
й,		взаимодействи		исполнения
TTOOLETTIILO		е на дистанции		элементов
практиче		с на днетанции		
методы контроля и самоконт роля Словесн	2		Стадион	

Moreover				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Бесконтактное	Стадион	Педагогичес
ый,		(аэродинамиче		кая оценка
наглядны		ского)		техники
й,		взаимодействи		исполнения
практиче		е на дистанции		элементов
ский,		с на днетанции		SHEMEHIOD
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля	_		_	_
Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
ый,		индивидуально		кая оценка
наглядны		й гонке		техники
й,				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
и				
самоконт				
роля	2	Т	C=======	Пататата
Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
ый,		индивидуально		кая оценка
наглядны		й гонке		техники
й,				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
ый,	_	индивидуально	- 12411011	кая оценка
наглядны		й гонке		техники
наглядны й,		n I URKC		
				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
ый,		индивидуально		кая оценка
наглядны		й гонке		техники
й,				исполнения
практиче				элементов
ский,				STEMEII 10B
методы				
контроля				

И			
самоконт			
роля	T	C	
	Тактика в	Стадион	Педагогичес
	индивидуально		кая оценка
	й гонке		техники
й,			исполнения
практиче			элементов
ский,			
методы			
контроля			
И			
самоконт			
япод			
•	Тактика в	Стадион	Педагогичес
	индивидуально		кая оценка
	й гонке		техники
й,	·•		исполнения
практиче			элементов
ский,			OJIOMOII IOB
методы			
контроля			
И			
самоконт			
роля			
Раздел 5. «Спортивные и подвиж		C	0
	Спортивные	Спортив	Соревнован
	игры	ный зал,	ие
работа	~	стадион	~
	Спортивные	Спортив	Соревнован
	игры	ный зал,	ие
работа		стадион	
Практиче 2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	игры	ный зал,	ие
работа		стадион	
Практиче 2	Спортивные	Спортив	Соревнован
ская и	игры	ный зал,	ие
работа		стадион	
Практиче 2 (Спортивные	Спортив	Соревнован
	игры	ный зал,	ие
работа	-	стадион	
	Спортивные	Спортив	Соревнован
	игры	ный зал,	ие
работа	r	стадион	
	Спортивные	Спортив	Соревнован
	игры	ный зал,	ие
работа	P.m	стадион	110
	Спортивные	Спортив	Соревнован
	_	ный зал,	-
	игры		ие
работа		стадион Спортив	Соревнован
	По применен -	· III	Соревнован
	Подвижные	_	•
ская	Подвижные игры	ный зал,	ие
ская работа	игры	ный зал, стадион	ие
ская работа Практиче 2 I	игры Подвижные	ный зал, стадион Спортив	ие Соревнован
ская работа Практиче 2 I ская	игры	ный зал, стадион Спортив ный зал,	ие
ская работа Практиче 2 I	игры Подвижные	ный зал, стадион Спортив	ие Соревнован

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

Календарный учебный график

год обучения: 2 группа: спортивно-оздоровительная

$N_{\underline{0}}$	Месяц	Число	Время	Форма	Количеств	Тема занятия	Место	Форма			
Π/Π			проведени	занятия	о часов		проведе	контроля			
			я занятия				ния				
				Рассказ,	2	Введение	Спортив	Опрос			
				беседа			ный зал				
	1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта »										
				Рассказ,	2	История	Спортив	Тест-опрос			
				беседа		развития	ный зал				
						велосипедного					
						спорта в					
						Тамбовской					
						области					
				Рассказ,	2	Место и роль	Спортив	Тест-опрос			
				беседа		физической	ный зал				
						культуры и					
						спорта в					
						современном					
						обществе					
				Рассказ,	2	Правила	Спортив	Тест-опрос			
				беседа		соревнований	ный зал				
						ПО					
						велосипедному					
						спорту					
				Рассказ,	2	Основы	Спортив	Тест-опрос			
				беседа		спортивной	ный зал				
						подготовки					
				Рассказ,	2	Гигиенические	Спортив	Тест-опрос			
				беседа		знания,	ный зал				
						умения,					
						навыки					
				Рассказ,	2	Режим дня,	Спортив	Тест-опрос			
				беседа,		закаливание	ный зал				
						организма,					
						здоровый образ					
						ИНЕИЖ					

	D	2	Т б	C	Т
	Рассказ,	2	Требования	Спортив	Тест-опрос
	беседа		техники	ный зал	
			безопасности		
			на занятиях по		
			велосипедному		
			спорту		
	Dagarran	2		Сноржир	Тоот опрос
	Рассказ,	2	Требования к	Спортив	Тест-опрос
	беседа		инвентарю,	ный зал	
			спортивной		
			экипировке и		
			оборудованию		
2. Pa31	ел «Обшая	физическая		•	1
	Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани
	ние,	_	упражнения	ный зал,	e
			упражнения		Педагогичес
	показ,			стадион	
	рассказ,				кая оценка
	практиче				техники
	ская				исполнения
	работа				элементов
	Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани
	ние,		упражнения	ный зал,	e
	показ,) F	стадион	Педагогичес
				Стадиоп	
	рассказ,				кая оценка
	практиче				техники
	ская				исполнения
	работа				элементов
	Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани
	ние,		упражнения	ный зал,	e
	показ,			стадион	Педагогичес
	рассказ,			213,411011	кая оценка
	_				
	практиче				техники
	ская				исполнения
	работа				элементов
	Объяснен	2	Общие	Спортив	Тестировани
	ие, показ,		развивающие	ный зал,	e
	рассказ,		упражнения	стадион	Педагогичес
	практиче				кая оценка
	ская				техники
	работа				
	paoora				исполнения
	05	2	05	C-	элементов
	Объяснен	2	Общие	Спортив	Тестировани
	ие, показ,		развивающие	ный зал,	e
	рассказ,		упражнения	стадион	Педагогичес
	практиче				кая оценка
	ская				техники
	работа				исполнения
	Passia				
	067 7022	2	Oguara	Спорти	Элементов
	Объяснен		Общие	Спортив	Тестировани
	ие, показ,		развивающие	ный зал,	e
	рассказ,		упражнения	стадион	Педагогичес
	практиче				кая оценка
	ская				техники
	работа				исполнения
	1				элементов
	Объяснен	2	Строевие	Спортир	
			Строевые	Спортив	Тестировани
	ие, показ,		упражнения	ный зал,	e
	рассказ,			стадион	Педагогичес

практиче ская работа				кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Строевые упражнения	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Прыжковые упражнения	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Прыжковые упражнения	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Прыжковые упражнения	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Прыжковые упражнения Стретчинг	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Стретчинг	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Стретчинг	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче	2	Стретчинг	Спортив ный зал, стадион	Тестировани е Педагогичес кая оценка

работа работа работа работа раскентов раскеттов рас		ская				техники
Объяснен 2 Упражнения силового и скаростно- ская работа Объяснен 2 Упражнения силового и скаростно- ская рассказ, рассказ, рассказ, практиче ская и работа Объяснен 2 Упражнения силового и найг заи, стедировани исполнения элементов исполнения элементов исполнения элементов исполнения элементов работа Объяснен 2 Упражнения силового и найг заи, стедировани исполнения элементов объемен исполнения элементов упрактиче ская работа исполнения элементов исполнения элементов исполнения элементов упрактиче ская работа исполнения элементов исполнения элементов исполнения элементов исполнения элементов упрактиче ская работа исполнения элементов исполнения элементов исполнения элементов упрактиче ская работа исполнения элементов исполнения элементов упрактиче ская работа исполнения элементов упрактиче исполнения элементов у						
Объясиен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объясиен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объясиен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объясиен 2 упражнения исповото и стадион исполнения за печетнов и силовото и стадион исполнения исполнения упрактиче силовото и стадион исполнения исполнения исполнения упрактиче силовото и скоростно- силовото и ская практиче ская работа Объясиен 2 упражнения исполнения исполнения упрактиче ская практиче ская и карактера исполнения упрактиче ская упрактиче ская упрактиче исполнения упрактиче ская упрактиче ская упрактиче исполнения упрактиче ская упрактиче упрактиче ская упрактиче упрактиче упрактиче упрактиче ская упрактиче упра		Passia				
не., показ., рассказ, практиче ская работа ный зал, скоростно- силового карактера е педаготичес кая оденка техники исполнения злежентов		Объяснен	2	Vпражнения	Спортив	
расская практиче ская уарактера Объяснен ская работа Объяснен ская ирастиче ская практиче ская практиче ская практиче ская дамактера Объяснен ская расоказ, практиче ская практиче ская дамактера Объяснен ская расоказ, практиче ская практиче ская дамактера Объяснен ская расоказ, практиче ская дамактера Объяснен ская дамактера Объяснен ская характера Объяснен ская характера Объяснен ская характера Объяснен де, показ, рассказ, практиче ская дамактера Объяснен де, показ, расоказ, практиче ская дамактиче ская д			2	-	_	_
работа Объяснен работ					-	
Ская работа		-		-	Стадион	
Объяснен		_				
Объяснен делоката, практиче ская работа Раздел З. Специальная физическая парастине ская работа Раздел З. Специальная физическая парастине ская работа Объяснен делоката, практиче ская работа Объяснен делоката, практиче ская работа Объяснен делоката, практиче ская практиче				характера		
Объяснен не, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская практиче ская расота рассказ, практиче ская работа Объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения стадион инй зал, стадион не показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения стадион инй зал, стадион не показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен объяснен объяснен объяснен ис, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяс		раоота				
не, показ, рассказ, практиче ская работа ный зал, е стадион не, показ, рассказ, практиче ская работа 2 Упражнения стадион не, показ, рассказ, практиче ская работа 2 Упражнения не, показ, рассказ, практиче ская работа 2 Упражнения не, показ, рассказ, практиче ская работа 1 Педалоготовка 1 Педалогическая опрежения не, показ, рассказ, практиче ская работа 1 Педалоготовка 1 Педалогическая практиче ская работа 1 Педалоготовка 1 Педалогическая практиче ская работа 1 Педалоготовка 1 Педалогическая практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская работа 2 Педалирование на велостанке 1 Педалогическая практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская работа 2 Педалирование на велостанке 1 Педагогическая практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская работа 2 Педалирование на велостанке 1 Педагогическая практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская работа 2 Педалирование на велостанке 1 Педагогическая практиче ская практиче ская практиче ская практиче ская работа 2 Педалирование на велосипеде на петенники исполнения олементов 1 Педагогическая опенка техники исполнения опекка		07		37	C	
рассказ, практиче ская работа Объяснен ис, показ, расская работа Объяснен 2 Упражнения иный зал, расская работа Объяснен 2 Упражнения иный зал, расская, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения иный зал, стадион инфизирательный зал, расская, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения иный зал, рассказ, практиче ская характера инфизирательный зал, рассказ, практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен 2 Педалирование ин па велостанке инфизирательный и			2	-		_
практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения спортив ный зал, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения стадион ный зал, скоростно-ская склового карактера работа Объяснен 2 Упражнения стадион ный зал, скаростно-ская склового карактера работа Объяснен 2 Упражнения спортив ный зал, скоростно-ская дарион неи заментов на техники исполнения элементов на техники исполнения элементов объяснен не, показ, рассказ, практиче ская					-	
работа Объяснен 2 Упражнения Спортив пестировани е силового и силопения элементов Раздел З. Специальная физическая подготовка Объяснен 2 Педалирование на велостанке на велостанке на велостанке на велостанке исполнения элементов Объяснен 2 Педалирование и силопонения элементов Объяснен 2 Педалирование и силопонения элементов Стадион Педагогичее кая оценка техники исполнения элементов				_	стадион	
Работа Работа Работа Распоратиче на практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Распоратиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Рассказ, практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Распоратиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Распоратиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Раздел 4. Стадион педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка работа Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая поделка техники исполнения элементов Раздел 4. Стадион педагогичес кая практиче ская работа Раздел 4. Стадион педагогичес кая практиче ская п		_				кая оценка
Объяснен 2 Упражнения силового и най зал, рассказ, практиче ская работа Раздел З Специальная физическая подготовка Объяснен 2 Педалирование на велостанке Раздел З Специальная физическая подготовка Объяснен 2 Педалирование на велостанке на велостанке Объяснен 2 Педалирование кая оценка техники исполнения элементов Раздел З Специальная физическая подготовка Объяснен 2 Педалирование на велостанке кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Педалирование кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Педалирование на велостанке кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов				характера		техники
Объяснен ие, показ, работа Объяснен ие, показ, практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения силового карактера Объяснен 2 Упражнения силового и скоростно- силового и ская оценка техники исполнения элементов и ный зал, скоростно- силового и ская и силового и ская и скоростно- силового и ская и стадион и ный зал, скоростно- силового и ская и стадион и ный зал, скоростно- силового и ская и стадион и на велостанке и педагогичес кая оценка техники и исполнения элементов работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен 12 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен 12 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская драсоказ, практиче ская драсоказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ		работа				исполнения
ие, показ, рассказ, практиче ская работа ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ расоказ расоказ расоказ расоказ расоказ расоказ расоказ расок						
рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ ская ская ская расоказ на техники исполнена техники испол			2	Упражнения		Тестировани
практиче ская работа Объяснен 2 Упражнения Спортив Тестирование не, показ, рассказ, практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование кая оценка техники исполнения элементов Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов		ие, показ,		силового и	ный зал,	
работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская оценка техники исполнения элементов		рассказ,		скоростно-	стадион	Педагогичес
работа Объяснен 2 Упражнения Спортив Най зал, е практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Объяснен 2 Езда на велосипеде Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов		практиче		силового		кая оценка
работа Объяснен 2 Упражнения спортив ный зал, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен 2 Педалирование на велостанке Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Бзда на велосипеде Объяснен 2 Бзда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Бзда на велосипеде кая оценка техники исполнения улементов Объяснен 2 Бзда на велосипеде кая оценка техники исполнения улементов		ская		характера		техники
Объяснен 2 Упражнения силового и ный зал, е практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Раздел 3. Специальная физическая подготовка Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Техники исполнения одементов практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Техники исполнения одементов практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Техники исполнения одементов педагогичес кая оценка техники исполнения одементов Техники исполнения одементов педагогичес кая оценка техники исполнения одементов педагогичес кая оценка техники исполнения одементов практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения одементов педагогичес кая оценка техники исполнения одементов практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения одементов практиче ская работа		работа				исполнения
Объяснен ие, показ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, практиче ская расказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, расказ, практиче ская расказ, практиче ская расказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ практиче ская расоказ практиче ская расоказ практиче ская расоказ п						элементов
ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ, практиче ская расоказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, расоказ, практиче исполнения элементов		Объяснен	2	Упражнения	Спортив	Тестировани
рассказ, практиче ская работа Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке на велостанке на велостанке на велостанке на велостанке на велостанке на велостания исполнения элементов Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде на велостание на велостание на велостание на велостание на велосипеде на велоси на в		ие, показ,		_	_	-
Практиче ская работа				скоростно-	·	Педагогичес
Ская работа Характера Техники исполнения элементов		_		_		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке Педалирование на велостанке Объяснен 2 Педалирование на велостанке Педалирование на велостанке Объяснен 2 Педалирование на велостанке Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Педалирование на велостанке Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Велосипеде Объяснен 2 Езда на Велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Велосипеде кая оценка техники исполнения элементов		_				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке Педалирование на велостанке Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Педалирование на велостанке Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде Кая оценка техники исполнения велосипеде Объяснен 2 Езда на велосипеде Кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде Кая оценка техники исполнения велосипеде Кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа				impunit spu		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская практиче ская рассказ, практиче ская практиче ская рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Кая оценка техники исполнения элементов велосипеде		Passia				
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	Pas	тел 3. Специальная	я физичес	кая полготовка		- sorement of
На велостанке Кая оценка техники исполнения элементов					Стадион	Педагогичес
рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, расская работа Объяснен ие, показ, расская работа Объяснен ие, показ, расская, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская практиче ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ская работа		ие, показ,		на велостанке		кая оценка
практиче ская работа Объяснен 2 Педалирование на велостанке ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Езда на Велосипеде Езда на Велосипеде Техники исполнения элементов Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Езда на велосипеде Объяснен 2 Езда на велосипеде Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов						
ская работа Элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Стадион на велостанке Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа 2 Езда на велосипеде Стадион Кая оценка техники исполнения элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Езда на велосипеде Стадион Кая оценка техники исполнения элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Велосипеде Педагогичес кая оценка техники исполнения улементов						
работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа		_				
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде Езда на велосипеде Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Педагогичес кая оценка техники исполнения окая работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская работа						
ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов велосипеде кая оценка техники исполнения улементов велосипеде кая оценка техники исполнения исполнения улементов работа Объяснен 2 Езда на Стадион исполнения улементов велосипеде кая оценка техники исполнения улементов велосипеде кая оценка техники исполнения улементов работа Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения улементов улементов улементов улементов улементов			2	Пелалирование	Сталион	Пелагогичес
рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на Велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде Кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Стадион педагогичес кая элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа			_	-		
практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на Стадион кая оценка техники исполнения элементов Велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа				II.a Dolloo lulliko		
работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на велосипеде велосипеде велосипеде Объяснен 2 Езда на техники исполнения элементов велосипеде Объяснен 2 Езда на велосипеде кая оценка техники исполнения элементов велосипеде Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа						
работа Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Стадион исполнения элементов Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес кая работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская работа		_				
Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, работа Объяснен работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ие, показ, рассказ, практиче ская рассказ, практиче ская работа						STOMORIUB
ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче исполнения элементов Велосипеде кая оценка техники исполнения элементов Техники исполнения велосипеде кая оценка техники исполнения исполнения исполнения улементов работа			2	Fала па	Станион	Пепагогииес
рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ рассказ, практиче работа Объяснен ие, показ велосипеде кая оценка техники исполнения элементов			۷		Стадион	
практиче ская элементов объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес ие, показ, рассказ, практиче ская работа практиче ская работа				велосипеде		
ская работа Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен ие, показ, велосипеде кая оценка техники исполнения элементов работа		_				
работа Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес ие, показ, рассказ, практиче ская работа Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов		_				
Объяснен 2 Езда на Стадион Педагогичес ие, показ, рассказ, практиче ская работа Стадион Кая оценка техники исполнения элементов						элементов
ие, показ, рассказ, практиче ская работа велосипеде кая оценка техники исполнения элементов		-	2	Г	0	П
рассказ, практиче исполнения ская элементов работа			2		Стадион	* *
практиче исполнения ская элементов работа				велосипеде		· ·
ская элементов работа						техники
работа		практиче				исполнения
		ская				элементов
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
Объяснен 2 Индивидуальна Стадион Педагогичес		Объяснен	2	Индивидуальна	Стадион	Педагогичес

			ие, показ,		я гонка на		кая оценка
			рассказ,		время		техники
			практиче				исполнения
			ская				элементов
			работа				
			Объяснен	2	Индивидуальна	Стадион	Педагогичес
			ие, показ,		я гонка на		кая оценка
			рассказ,		время		техники
			практиче		1		исполнения
			ская				элементов
			работа				SHEMEHIOD
		Разлеп 4. 7	•	я и тактичес	кая подготовка		
T		тиодент н	Словесн	2	Посадка и	Стадион	Педагогичес
			ый,	2		Стаднон	кая оценка
			наглядны		педалировани		техники
			наглядны й,		e		
			*				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
	 		роля				
			Словесн	2	Посадка и	Стадион	Педагогичес
			ый,		педалировани		кая оценка
			наглядны		е		техники
			й,				исполнения
			практиче		Регулировани		элементов
			ский,		е скорости		of the state of th
			методы		передвижения		
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля	2	7		
			Словесн	2	Регулировани	Стадион	Педагогичес
			ый,		е скорости		кая оценка
			наглядны		передвижения		техники
			й,		•		исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Стартовый	Стадион	Педагогичес
			ый,	_		Стадион	кая оценка
					разгон и		
			наглядны		ускорение		техники
			й,				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Стартовый	Стадион	Педагогичес
					- Tap Tobbill		

			ый,		MODECKY VY		Mad Offering
					разгон и		кая оценка
			наглядны		ускорение		техники
			й,		Торможение		исполнения
			практиче		и остановки		элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Равномерное	Стадион	Педагогичес
			ый,	_	движение по		кая оценка
			наглядны				техники
			й,		дистанции		исполнения
			· ·				
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Равномерное	Стадион	Педагогичес
			ый,		движение по		кая оценка
			наглядны		дистанции		техники
			й,		дистанции		исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля	2	T	C	П
			Словесн	2	Торможение	Стадион	Педагогичес
			ый,		и остановки		кая оценка
			наглядны				техники
			й,				исполнения
			практиче				элементов
			ский,				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Маневрирова	Стадион	Педагогичес
			ый,	_	ние на		кая оценка
			наглядны				техники
			й,		дистанции		исполнения
			практиче				элементов
			практиче ский,				Olicimen 10B
			· ·				
			методы				
			контроля				
			И				
			самоконт				
			роля				
			Словесн	2	Маневрирова	Стадион	Педагогичес
			ый,		ние на		кая оценка
			наглядны		дистанции		техники
L	<u> </u>		I	<u> </u>	Anoranitin	J	

T v				1
й,		Преодоление		исполнения
практиче		подъемов и		элементов
ский,		спусков		
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Прямолинейн	Стадион	Педагогичес
	2	-	Стадион	
ый,		ое движение		кая оценка
наглядны		на дистанции		техники
й,				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Прямолинейн	Стадион	Педагогичес
ый,	_		Стаднон	кая оценка
наглядны		ое движение		техники
наглядны й,		на дистанции		
				исполнения
практиче				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Преодоление	Стадион	Педагогичес
ый,		подъемов и		кая оценка
наглядны				техники
й,		спусков		исполнения
практиче				элементов
				элементов
ский,				
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля				
Словесн	2	Взаимодейств	Стадион	Педагогичес
ый,		ие с		кая оценка
наглядны		партнерами и		техники
й,				исполнения
практиче		соперниками		элементов
ский,		на дистанции		
методы				
контроля				
И				
самоконт				
роля			~	-
Словесн	2	Взаимодейств	Стадион	Педагогичес
ый,		ие с		кая оценка
1				техники
наглядны		партнерами и		
наглядны й,		партнерами и		исполнения
		партнерами и соперниками на дистанции		

		ский,				
		•				
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Бесконтактно	Стадион	Педагогичес
		ый,		e	, ,	кая оценка
		наглядны				техники
		й,		(аэродинамич		исполнения
				еского)		
		практиче		взаимодейств		элементов
		ский,		ие на		
		методы		дистанции		
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Бесконтактно	Стадион	Педагогичес
		ый,		e		кая оценка
		наглядны		(аэродинамич		техники
		й,				исполнения
		практиче		еского)		элементов
		ский,		взаимодейств		oli chi chi chi
		методы		ие на		
				дистанции		
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля			-	
		Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
		ый,		индивидуально		кая оценка
		наглядны		й гонке		техники
		й,				исполнения
		практиче				элементов
		ский,				
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
			<u> </u>		Стадион	
		ый,		индивидуально		кая оценка
		наглядны		й гонке		техники
		й,				исполнения
		практиче				элементов
		ский,				
		методы				
		контроля				
		И				
		самоконт				
		роля				
		Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
		ый,		индивидуально	Стадион	кая оценка
				й гонке		
		наглядны		итонке		техники
		й,				исполнения
		практиче				элементов
		ский,				
		методы				
		•				

		I		T	I
	контроля				
	И				
	самоконт				
	роля				
	Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
	ый,		индивидуально		кая оценка
	наглядны		й гонке		техники
	й,		II I OIIKO		исполнения
	-				
	практиче				элементов
	ский,				
	методы				
	контроля				
	И				
	самоконт				
	роля				
	Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
	ый,	_	групповой	Стадион	кая оценка
	наглядны		гонке	1	техники
			TORKC		
	й,			1	исполнения
	практиче			1	элементов
	ский,				
	методы			1	
	контроля			1	
	И				
	самоконт				
	роля				
	Словесн	2	Тактика в	Стадион	Педагогичес
	ый,		групповой		кая оценка
	наглядны		гонке		техники
	й,		Tonke		исполнения
	практиче				
	_				элементов
	ский,				
	методы				
	контроля				
	И				
	самоконт				
	роля				
Разде.	л 5. Спортиі	вные и подви	жные игры		
	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	ская		игры	ный зал,	ие
	работа		•	стадион	
	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	ская	_	игры	ный зал,	ие
	работа		in bin	стадион	nc nc
		2	Сторт	1	Comercia
	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	ская		игры	ный зал,	ие
	работа			стадион	
	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	ская		игры	ный зал,	ие
	работа			стадион	
	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	ская		игры	ный зал,	ие
	работа		1	стадион	
	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован
	ская		_	ный зал,	-
			игры		ие
	работа	2		стадион	
1 1	Практиче	2	Спортивные	Спортив	Соревнован

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается	Беседа, видеофильм	Сентябрь
	каждого»		
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 «Сообщи, 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 Бе	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.
- б.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

No	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
п/п			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 х 10 м	c	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 x 10 м	С	не более	
			9,9	10,4
2 Бег на	T. 20	С	не более	
	Бег на 30 м		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		