



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
Протокол № 1
от «28» августа 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
О.Н.Комиссарова
«01» сентября 2026г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Велосипедный спорт»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет

Срок реализации – 3 года

Объём: 756 часов

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,

Калинин Павел Юрьевич,
тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

Тюменский муниципальный округ,

2026

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Адресат программы	8
1.4.	Объем и срок реализации программы	8
1.5.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Содержание учебного плана	11
2.3.	Календарный учебный график	24
2.4.	Формы и режим занятий	25
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	25
2.6.	Методические материалы	30
2.7.	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	35
3.	Рабочая программа	38
4.	Рабочая программа воспитания	60
5.	Перечень используемой литературы	64
	Приложение 1	66
	Приложение 2	72
	Приложение 3	75
	Приложение 4	76
	Приложение 5	77
	Приложение 6	79
	Приложение 7	80

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта «Велосипедный спорт»



Велоспорт — это спортивная дисциплина, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

Этот спорт схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство тренировочного процесса, его цель — повышение

выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц.

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящийся на автомобильных дорогах общего пользования. Это гонки по шоссе и дорогам с хорошим твердым покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

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

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени,

затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. *Групповая гонка* - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. *Критериум* – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. *Парная гонка*, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. *Многодневка гонка* – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

В достижении победы большую роль играет не только физподготовка велосипедиста, но и характеристики его «железного коня». От них напрямую зависит положение ездока и, как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по велоспорту в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы «Звезда» Тюменского муниципального округа.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- на основании Устава МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 10-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по велосипедному спорту, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является велоспорт, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия по велоспорту помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Занятия велоспортом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияют на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса штанги с блинами, велосипеда; определение расстояния гонки, площади тренажерного зала; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ велоспорта, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития велосипедного спорта и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление- изобретение новых вариантов ведения тактики велогонки; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению велоспорту. В программе задействованы методики обучения велосипедному спорту, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке велосипедистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 10 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения**. Структура программы предполагает систему обучения основам велоспорта, которая заключается в подготовке ребят 10-18 лет по виду спорта «Велосипедный спорт», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «Велосипедный спорт», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам технических и тактических действий в велоспорте;
- обучить правилам соревнований по велоспорту.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Велосипедный спорт»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;

- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям велоспортом и потребности к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Велосипедный спорт» рассчитана на обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания к занятию избранным видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 10 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год обучения	Требования для зачисления	Возраст	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	10-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

Освоение программного материала по велоспорту предполагает получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «Велосипедный спорт»;
- правила соревновательной деятельности по велоспорту;
- основные понятия и термины в теории и методике велоспорта;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- проводить велогонку с соблюдением основных правил велоспорта.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов велоспорта
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика		
	6		6		6			
	Общий объём часов	252		252		252		6 252
		16	236	16	16	236	16	
1	Обязательные предметные области	14	184	14	14	184	14	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	10		10	тест
1.2	Общая физическая подготовка		77			77		контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Велосипедный спорт»	4	107	4	4	107	4	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	2	72	2	контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	2	29	2	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6			6		
2	Вариативные предметные области		34			34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34			34		педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	2	16	2	
4	Аттестация		2			2		контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Велосипедный спорт»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники велоспорта в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами велогонки и развития вида спорта «Велосипедный спорт». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

**Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта
«Велосипедный спорт»:**

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по велоспорту.
Состояние и развитие велосипедного спорта в России	История развития велоспорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения велосипедистов России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских велосипедистов на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в

	Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	процессе многолетней подготовки.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники борьбы и техническая подготовка	Основные сведения о технике в велоспорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике велоспорта.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей велогонок.	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий велоспортом; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых	Общая и специальная психологическая подготовка.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы

качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	создания готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по велосипедному спорту.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность.** Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность.** Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность.** Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность.** Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции.** Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.
6. **Креативное мышление.** Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «Велосипедный спорт»:**

раздел	содержание	период обучения
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для рук и плечевого пояса	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега	
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;	

	в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).	
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол. <i>Для рук</i> Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода). <i>Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)</i> Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов. <i>Для спины</i> Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз. <i>Для пресса</i> Лягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз. <i>Для ягодичных мышц</i> Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз. <i>Для ног</i> Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса. <i>Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)</i> 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки. 3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.	
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и	

	перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.	
Упражнения для развития быстроты	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.	
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперед-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперед-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперед-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъем коленей стоя.	
Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	

	Многократные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.	
Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.	

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часова практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении велоспорту, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для ведения велогонки. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта «Велосипедный спорт»:**

раздел	содержание	период обучения
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с	Все годы обучения (с учетом индивидуальных)

	партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).	способность ей)
Упражнения для развития ловкости.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, волейбольного и набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для развития специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для развития силы и силовой выносливости	Имитация педалирования. Выполняется лёжа на спине или сидя на велотренажёре с минимальным сопротивлением, чтобы отработать технику без нагрузки на суставы. Упражнения с отягощениями. Использование гантелей, набивных мячей или эспандеров для укрепления мышц ног (квадрицепсы, икроножные мышцы), ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра. Полуприседы с отягощением. Упражнение, при котором спортсмен выполняет приседания с дополнительным весом (например, держась за опору), что имитирует работу в гору.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)

	Прыжковые упражнения. Многоскоки, прыжки через препятствия, запрыгивания на возвышенность. Развивают взрывную силу, необходимую для мощных рывков.	
Упражнения для развития координации и баланса	Фигурное педалирование. Контроль положения тела, руля и баланса при езде по заданной траектории (зигзагами, по кругу). Упражнения на балансировочных платформах или специальных тренажёрах. Развитие чувства велосипеда и устойчивости. Эстафеты и игровые задания. Например, передача велосипеда, преодоление полосы препятствий с переноской или выполнение технических элементов (торможения, подъёмы) в движении.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для развития гибкости и растяжки	Статические удержания. Удержание позы с максимальным растяжением мышц (например, удержание выпада с касанием пола пяткой или удержание положения «угол» в выпаде) по 15–20 секунд. Махи и выпады с максимальной амплитудой. Упражнения на растяжку мышц ног, задней поверхности бедра и тазобедренных суставов. Растяжка с сопротивлением. Использование резинок или партнёра для создания дополнительного натяжения при удержании позы.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения, специфичные для конкретных дисциплин	Для ВМХ (кроме фристайла): ускорение на 20 метров со старта с места и с ходу, прыжки с отпусканием одной руки от руля («уан хенд») или с одновременным снятием одной ноги с педали («уан фут»). Для шоссе: длительные заезды в гору, интервальные тренировки на пересечённой местности, работа над экономичностью педалирования.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– **техничко-тактическая подготовка**. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три этапа. каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики.

I этап – ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап – углубленное разучивание техники;

III этап – совершенствование техники.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Велоспорт» представлено в таблице № 6

Основные элементы технической подготовки по велосипедному спорту

Задачи тренировки	Способ выполнения	Основные средства тренировки
Старт	Начинается движение с толковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.	Индивидуальный старт, старт в группе, в гору, с помощником и без
Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений.	Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра
Совершенствование техники педалирования	За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.	Педалирование на велостанке, на лёгких передачах
Езда за ведущим – «на колесе»	В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика едущего сзади, заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса.	Езда на расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касание передним колесом заднего колеса ведущего, езда «на колесе», сообразуясь с направлением ветра.
Езда на подъёмах	На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица».	Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.
Езда способом «танцовщица»	Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается на выпрямленную ногу.	Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей»
Езда на спусках	При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибает руки и, наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти к туловищу, а колени к раме.	Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости
Езда на поворотах	Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо.	Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.
Прыжки на велосипеде	При горизонтально расположенных педалях гонщик поднимается над седлом и прыгает вверх, подтягивая велосипед руками за руль и ногами закреплёнными на педалях.	Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе.
Рывок	Гонщик поднимается с седла и применяет способ «танцовщица», используя вес тела и с силой нажимая на одну педаль, в то время как другая нога подтягивает вверх противоположную	Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».

	педаль. Руль держать крепко и тянуть на себя. После того как скорость увеличится, сесть в седло и поддерживать набранную скорость.	
Разворот	Плавное торможение за 10-15 м до разворота, левая нога вверх – в сторону, туловище наклоняется влево, центр тяжести на заднее колесо	Разворот на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой
Бросок	Энергично педалируя, гонщик сдвигается на переднюю часть седла и сгибает при этом руки или смещает вперёд туловище, делает сильный нажим на педаль и выбрасывает велосипед вперёд	Финиширование командой, группой
Езда в команде	Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо».	Езда в команде по 2, 3, 4 ... с минимальной и максимальной скоростью.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами.

Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира. Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

Примерный перечень упражнений по отработке тактических приемов: упражнения тактической подготовки для велоспорта на шоссе:

- **Отработка отдельных фрагментов групповой гонки:** старта в группе и возможные перемещения спортсменов после старта, отрыва от группы по одному, два, три и более спортсменов, ликвидации отрыва.

- **Тренировки в командах** по 2, 3, 4 и более человек, которые позволяют освоить езду за лидирующим спортсменом.
- **Отработка умения ехать в «струне»**, перемещаться в группе в нужное место.
- **Изучение тактики ложных финишей** и умения выбрать место для финиширования на различных по профилю участках шоссе в групповой гонке.

Раздел учебного плана *«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 34 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по велоспорту с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арántис ду Насимéнту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по велоспорту достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений велосипедистов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 10 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.

4. Подведение итогов выполнения задания.

5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты и др.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера-преподавателя;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 5), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов баскетбола с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	3 года
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по программе:	756 часов;
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических

		работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ¹ ;
10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов велоспорта – май.

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ «Звезда», составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Велосипедный спорт»

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №7

Таблица №7

**Входные контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	м	7,2
	д	7,7
Бег 1000 м (мин, сек)	м	6,50
	д	7,20
Прыжок в длину с места (см)	м	105
	д	95
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	0
	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	18
	д	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	6
	д	3

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определённую тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов велоспорта с применением

развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Педагогический контроль не предполагает балловую систему оценивания, носит информационный характер и используется при построении дальнейшей работы по освоению программного материала.

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Велосипедный спорт» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при гонке на велосипеде: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату велогонок. В ходе гонки, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков велоспорта.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 5.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №8.

Таблица №8

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся		показатель
норматив		
Бег 30,м, 60м (сек)	м	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	д	
Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м(сек)	м	
	д	
Челночный бег 3х10м (сек)	м	
	д	
Прыжок в длину с места (см)	м	
	д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	
	д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	
	д	
Стигание и разгибание рук в упоре лежа	м	
	д	

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

- старт;
- езда по ровной местности;
- совершенствование техники педалирования;
- езда за ведущим – «на колесе»;
- езда на подъёмах;
- езда способом «танцовщица»;
- езда на спусках;
- езда на поворотах;

² Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- прыжки на велосипеде;
- рывок;
- разворот;
- бросок;
- езда в команде.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №9.

Таблица №9

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

норматив	оценка выполнения приема
старт	Прием оценивается по 3х-бальной системе: невыполнение приема (а также отказ или отсутствие по неуважительной причине) оценивается в «0» баллов; выполнение приема с остановкой, падением оценивается в «1» балл; выполнение приема с неточностями, ошибками, неровностью упражнения оценивается в «2» балла; технически верное выполнение приема оценивается в «3» балла
езда по ровной местности	
совершенствование техники педалирования	
езда за ведущим – «на колесе»	
езда на подъёмах	
езда способом «танцовщица»	
езда на спусках	
езда на поворотах	
прыжки на велосипеде	
рывок	
разворот	
бросок	
езда в команде	

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 7). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней готовят центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1





Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №10:

Таблица №10

Формы, приемы и методы работы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото-видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото-видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото-видео-отчеты.

Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контрольные нормативы. - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии

постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Интегрированный метод - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №11

Таблица №11

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												
Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- **Информационная грамотность** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- **Критическое мышление** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.

- **Коммуникация и сотрудничество** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- **Творческое и адаптивное мышление** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- **Социальная и эмоциональная компетентность** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7. Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по велоспорту, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный (тренажерный) зал;
- велосипед
- скакалки;
- мячи набивные;
- гимнастические маты;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка;
- штанги;
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям велоспортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по велоспорту возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил гонки, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по велоспорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по велоспорту приведены в приложении 8.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ «Звезда» ТМО, группа Вконтакте «Здоровым быть модно», канал в МАХ «Здоровым быть модно», сообщество в ОК.ru «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов велоспорта;
- удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Велосипедный спорт».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков велоспорта;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;
- воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№12-17.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития велосипедного спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в велоспорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и	фронтальный опрос, беседа, тест

				средства обучения технике велоспорта. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости Упражнения типа «полоса препятствий» Упражнения на расслабление мышц, наклоны, перекаты, упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры: футбол, хоккей, регби, лапта, городки Развитие общей выносливости: Бег, скандинавская ходьба, спортивная ходьба, ходьба, переходящая в медленный бег. Бег с чередованием ходьбы, бег до 5-ти минут с ОФП. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Обучение езде на лыжах классическими ходами. В зале: прыжки через скакалку на время (30 с максимально), отжимание от пола, поднятие туловища, ходьба с закрытыми глазами по скамейке, упражнения на аэробном мяче. Силовая подготовка:	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

				Ходьба в гору, запрыгивания на тумбу, бег и ходьба с утяжелителями. Упражнения и игры с набивными мячами весом 2-3 кг. Прыжковые упражнения, подтягивание, отжимания, выпады. Скоростная подготовка: Бег-ускорения на короткие дистанции с полным восстановлением между подходами, передвижения в различных стойках: вперед-назад; вправо-влево; вверх-вниз, бег со старта из различных положений 30 м (4-6 подходов). Бег с выпрыгиванием и ускорением. В зале: подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, прыжки через скакалку на двух ногах 30 с на время.	
1.3	Вид спорта «Велосипедный спорт»	4	107	Развитие скоростно-силовых качеств: Езда на велосипеде по стадиону в своем темпе; Велостанок: максимальное ускорение в течение 15 секунд.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Запрыгивания на тумбу, прыжки в длину, силовые упражнения с максимальной скоростью за определённый временной промежуток. Прыжковые упражнения, силовые упражнения с небольшим весом и максимальной скоростью выполнения. Специальная выносливость: Езда на велосипеде по несложной дистанции – 40-50 мин (при хорошей погоде); по тропинкам и велодорожкам, фигурная езда (преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом); езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м– 15-20 мин Развитие дифференцированной способности (координации) Специально-подготовительные упражнения без велосипеда: Прыжковые упражнения. Эстафеты, змейка, восьмёрки. Игра «Салки» на велосипеде. Выполнение различных видов торможений: одним тормозом, двумя с остановкой. Велосипедная езда по кругу, по одному и в колонне. Балансборд.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Обучение двигательным действиям: Техника посадки, педалирования, торможения, поворотов и разворотов, переключения передачи. Сохранение равновесия в разных условиях (погодных, тесном контакте с другими спортсменами). Техника смены хвата руля (верхний, средний, нижний). Езда на велосипеде и переключение передач, чередуя езду с техникой торможения. Тактическая подготовка:	

				Тактика индивидуальных и групповых гонок. Технико-тактическая подготовка: Техника и тактика на старте.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по велоспорту. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Вводное занятие. Знакомство с историей велосипедного спорта. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития велосипедного спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	2	Групповая форма работы, беседа (материал выдается не целыми занятиями, а в подготовительной, основной или заключительной части занятий)
2	Изучение строения велосипеда. Его характеристики, виды велосипедов. Техника езды на велосипеде.	2	Групповая форма работы, беседа
3-12	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Развитие аэробных способностей. Обучение езде на велосипеде (змейка, фигурная езда, старт и т.д.). Подвижные игры.	20	Групповая работа, в парах, игровая форма работы
13-16	Развитие координации, ловкости, гибкости. Обучение езде на тренажерном велостанке. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в велоспорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике велоспорта.	8	Индивидуальная форма работы, практическое занятие
17-23	Развитие аэробных способностей. Ходьба на низком пульсе.	14	Групповая форма работы
24-34	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	22	Групповая форма работы

35	Знакомство с историей лыжных гонок. Виды катания на лыжах. Знакомство с инвентарем.	2	Групповая форма работы, беседа
36-40	Обучение технике ходьбы на лыжах.	10	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
41-46	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	22	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
47-56	Скоростно-силовая подготовка. Контрольные тренировки. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	20	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, соревнование
57-62	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений.	12	Групповая форма работы
63-67	Развитие аэробных способностей. Ходьба на низком пульсе.	10	Групповая форма работы
68-72	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	10	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
73-78	Развитие анаэробных способностей. Ходьба на лыжах. Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	12	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
79-83	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений. ТО велосипедов.	10	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
84-88	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	10	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-92	Обучение технике владения велосипедом (старт, финиш, фигурная езда и т.д)	8	индивидуальная форма работы
93-107	Развитие анаэробных способностей. Езда на велосипеде. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	30	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
108-117	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	20	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
118-126	Скоростно-силовая подготовка. Контрольные тренировки.	18	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, соревнование
126	ИТОГО	252	

Планируемые результаты 1 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и велоспорта; - основные понятия и термины в теории и методике велоспорта; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Велоспорт». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.

Таблица №14

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		2 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			

	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения велосипедистов России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий велоспортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по велоспорту. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест
1.2	Общая физическая подготовка		77	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития силы	педагогическое наблюдение, контрольные

				Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости Упражнения типа «полоса препятствий» Упражнения на расслабление мышц, наклоны, перекаты, упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры: футбол, хоккей, регби, лапта, городки Развитие общей выносливости: Бег. Прыжки в длину с разбега, прыжки вверх толчком двумя ногами из положения упор присев. Туристические маршруты, спортивная и скандинавская ходьба. Езда на лыжах. В зале: прыжки через скакалку на время (60 с максимально), отжимание от пола, поднятие туловища, ходьба с закрытыми глазами по скамейке, упражнения на аэробном мяче. Силовая подготовка: Беговая работа в гору. Работа в тренажерном зале: гипертензия, жим ногами, становая тяга, жим от груди, приседания (до 20 кг), подтягивания, поднятие туловища с набивными мячами и блинами 2-3 кг, выпады с блинами 3-4 кг. Скоростная подготовка: Бег-ускорение на короткие дистанции с полным восстановлением, бег, выпрыгивание с ускорением в гору. Приседания в парах за 30 сек на ускорение. Бег по лестнице, прыжки. Развитие гибкости: Комплекс статических упражнений на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, наклоны, перекаты, упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры: футбол, хоккей, регби, лапта, городки.	нормативы
1.3	Вид спорта «Велосипедный спорт»	4	107	Развитие скоростно-силовых качеств: Езда на велосипеде по стадиону (круг 400м): - 1 круг в своем темпе, 1 круг в максимальном темпе с ускорением на финише. Скоростные отрезки на передаче 53x16 200x4. Ускорения в небольшой подъем в нижнем хвате. Велостанок: максимальное ускорение в течение 15 секунд. Запрыгивания на тумбу, прыжки в длину, силовые упражнения с максимальной скоростью за определённый временной промежуток.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		

				Специальная выносливость: Езда по стадиону индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью – 1-1,5 часа; на повороте остановка и выполнение ОРУ. Езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200-300 м – 8-10 км; езда индивидуально с интервалом в 15-20 м – 8-10 км; остановка, во время которой выполняются ОРУ, – 5-8 мин; езда в парах – 15-20 км; езда индивидуально – 5-8 км. Развитие дифференцированной способности (координации): Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2х10 мин. Во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования, езда с одной рукой. Игра «квадрат». Игры с переносом предметов «на ходу». Езда с касанием стен рукой. Велосипедная езда по кругу в команде, драфтинг. Фигурная езда вокруг кеглей; через ворота из кеглей. Балансборд	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Обучение двигательным действиям: Обучение на стадионе смен в команде при встречном и боковом ветре. Обучение технике езды без рук, стоке на месте. Обучение езде в велотуфлях, правильному и быстрому встёгиванию и выстёгиванию. Обучение езде на ногах «танцовщицей». Тактическая подготовка Тактика позиционной борьбы в группе. Тактика отрыва. Тактические варианты борьбы при разном рельефе трассы. Технико-тактическая подготовка: Технические приёмы в групповой гонке для экономии сил. Технико-тактическая борьба на финише из группы. Темповое блокирование преследующего соперника. Технико-тактическая борьба на финише из отрыва.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по велоспорту. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	

Таблица №15

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Вводное занятие. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий велоспортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	2	Групповая форма работы, беседа
2-11	Развитие аэробных способностей. Обучение езде на велосипеде (змейка, фигурная езда, старт и т.д.). Подвижные игры. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	20	Групповая форма работы, беседа

12-14	Развитие координации, ловкости, гибкости. Езда на тренажерном велостанке. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	6	Индивидуальная форма работы, практическое занятие, беседа
15-24	Развитие аэробных способностей. Ходьба на низком пульсе. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения велосипедистов России на мировой арене.	20	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
25-30	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений.	12	Групповая форма работы
31-33	Обучение технике ходьбы на лыжах.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
34-41	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.	16	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
42-48	Скоростно-силовая подготовка. Контрольные тренировки. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	14	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, соревнование, беседа
49-53	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений.	10	Групповая форма работы, игровая форма работы
54-57	Развитие аэробных способностей. Ходьба на низком пульсе.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
58-61	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
62-70	Развитие анаэробных способностей. Ходьба на лыжах.	18	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
71-73	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений. ТО велосипедов.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, игровая форма работы
74-86	Развитие выносливости. Объемные тренировки. Езда на велосипеде. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки.	26	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа

87-89	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
90-91	Обучение технике владения велосипедом (старт, финиш, фигурная езда и т.д)	4	индивидуальная форма работы
92-106	Развитие анаэробных способностей. Езда на велосипеде. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по велоспорту.	30	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
107-118	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	24	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
119-126	Скоростно-силовая подготовка. Контрольные тренировки.	16	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, соревнование
126	итого	252	

Планируемые результаты 2 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и велоспорта; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике велоспорта; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Велосипедный спорт». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности;

- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни		- терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.
--	--	---

Таблица №16

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт» 3 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		3 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в велоспорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом	фронтальный опрос, беседа, тест

				нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости Упражнения типа «полоса препятствий» Упражнения на расслабление мышц, наклоны, перекаты, упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры: футбол, хоккей, регби, лапта, городки Развитие общей выносливости: Бег на длинные дистанции (5-10-15км) в умеренном темпе и с остановками на ОРУ. Скандинавская ходьба по пересечённой местности. Езда на лыжах коньковым ходом. В зале: прыжки через скакалку максимальное количество за раз, подтягивания, поднятие туловища, приседания, выпрыгивания, планки. Силовая подготовка: Бег и скандинавская ходьба в гору с утяжелителями. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания на одной ноге. Работа в тренажерном зале: гипертензия, жим ногами, становая тяга, жим от груди, приседания (до 25-30кг), поднятие туловища с набивными мячами и блинами 3-5 кг, выпады с блинами 4-5 кг. Скоростная подготовка: Бег с изменением направления и ускорением по сигналу. Бег на короткие дистанции, ускорения, выпрыгивание с ускорением. Бег по лестнице.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

1.3	Вид спорта «Велосипедный спорт»	4	107	Развитие скоростно-силовых качеств: Езда на велосипедах по шоссе: Ускорения за машиной 300 м (4 раза), ускорения за машиной на выбывание с постепенным увеличением скорости до последнего спортсмена, работа в команде «вертушкой», ускорения за машиной с её опережением на скорости 35 км/ч. Велостанок: максимальное ускорение в течение 10-15-20-25 секунд с интервалом отдыха до полного восстановления. Прыжковые упражнения, силовые упражнения с небольшим весом и максимальной скоростью выполнения. Езда в парах, по команде перестроение в «команду» и наоборот. Индивидуальная работа 3 км в среднем темпе на средних передачах. Езда на велосипеде по шоссе, совершенствование навыков велосипедной езды в парах, команде. Развитие дифференцированной способности (координации): Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2х30 мин; во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования, езда с одной рукой, езда без рук. Игры на велосипедах- «квадрат», «вышибалы», «снайпер». Балансборд.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Обучение двигательным действиям: Обучение на шоссе смен за машиной. Езда в команде «вертушкой». Тактическая подготовка: Тактика позиционной борьбы в отрыве и сохранения дистанционного преимущества. Технико-тактическая подготовка: Командная работа на лидера команды. Пункты питания, как взять во время гонки воду и питание.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по велоспорту. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контроль с нормативы

Таблица №17

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Вводное занятие. Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	2	Групповая форма работы, беседа
2-11	Развитие аэробных способностей. Обучение езде на велосипеде (змейка, фигурная езда, старт и т.д.). Подвижные игры. Пищевые отравления и их профилактика.	20	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
12-14	Развитие координации, ловкости, гибкости. Езда на тренажерном велостанке. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.	6	Индивидуальная форма работы, практическое занятие, беседа
15-24	Развитие аэробных способностей. Ходьба на низком пульсе. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.	20	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа

25-28	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений.	8	Групповая форма работы, игровая форма работы
29-30	Развитие скоростных способностей. Бег.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
31-33	Обучение технике ходьбы на лыжах. Основные сведения о технике в велоспорте, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
34-41	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Меры личной и общественной профилактики.	16	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
42-48	Скоростно-силовая подготовка. Контрольные тренировки. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки.	14	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, соревнование, беседа
49-51	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений.	6	Групповая форма работы, игровая форма работы
52-55	Развитие аэробных способностей. Ходьба на низком пульсе.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
56-59	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
60-67	Развитие анаэробных способностей. Ходьба на лыжах. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.	16	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
68-70	Развитие скоростных способностей.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
71-73	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, внимательности, координации движений. ТО велосипедов. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, игровая форма работы
74-86	Развитие выносливости. Объемные тренировки. Езда на велосипеде.	26	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа

87-89	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	6	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
90-91	Обучение технике владения велосипедом (старт, финиш, фигурная езда и т.д)	4	индивидуальная форма работы
92-106	Развитие анаэробных способностей. Езда на велосипеде. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	30	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
107-118	Развитие силовых способностей. Работа в тренажерном зале.	24	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, беседа
119-126	Скоростно-силовая подготовка. Контрольные тренировки.	16	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, соревнование
126	итого	252	

Планируемые результаты 3 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и велоспорта; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике велоспорта; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Велосипедный спорт». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности;

- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни		- терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.
---	--	---

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО по направлениям деятельности представлена в схеме №2.

Схема №2



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №18

Таблица №18

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развевать дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь

	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Велоспорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.Л.Захаров – М.: Сов.спорт, 2005.
2. Ердаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
4. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
5. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.
6. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: физкультура и спорт, 2010.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
9. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
10. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Ердаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: физкультура и спорт, 2010.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
5. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: физкультура и спорт, 2010.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
- 4 . Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
- 5.Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

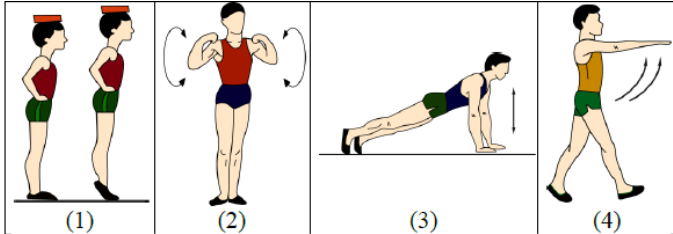
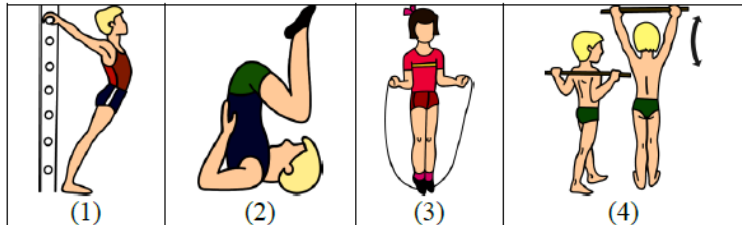
Задание 1 Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава...)	Задание 2 Гонка в велоспорте состоит из нескольких фаз. Найди лишнее: Отрыв, финиш, старт, награждение, езда, рывок.	Задание 3 Расставить эти действия в необходимой последовательности. Выяви закономерность и прочитай 10,15,15,1 1,2,1,11,5,21,13,13,10,15,1 – 25,6,14,17,10,16,15,12,1 14,10,18,1 Ответ: Инна Абайдуллина – Чемпионка Мира																																																																																																																								
Задание 4 Восстанови текст: в борьбе – это способность преодолевать сопротивление соперника и противодействовать ему за счет напряжения мышц. духа – это внутренняя энергия, которая позволяет человеку преодолевать трудности и сохранять в самых сложных ситуациях. Ответ: сила.	Задание 5 Художественный велоспорт – это ... Велобол – это...	Задание 6 Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: 16, 20, 5, 1, 26, 30/ 19, 17, 16, 18, 20, 21/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ 3, 9, 1, 14, 6, 15/ 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 Ответ: <i>Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.</i>																																																																																																																								
<table><tr><td>П</td><td>О</td><td>Х</td><td>И</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Н</td><td>Н</td><td>И</td><td>С</td></tr><tr><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>Л</td><td>Ф</td><td>С</td><td>К</td><td>С</td><td>О</td><td>К</td></tr><tr><td>А</td><td>У</td><td>К</td><td>Ё</td><td>Р</td><td>Л</td><td>И</td><td>Н</td><td>Г</td><td>Е</td></tr><tr><td>В</td><td>В</td><td>К</td><td>Р</td><td>И</td><td>А</td><td>С</td><td>О</td><td>А</td><td>Л</td></tr><tr><td>А</td><td>Ы</td><td>Е</td><td>Е</td><td>С</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td>Н</td><td>Е</td></tr><tr><td>Н</td><td>Р</td><td>Й</td><td>Г</td><td>Т</td><td>О</td><td>М</td><td>Б</td><td>Д</td><td>Т</td></tr><tr><td>И</td><td>О</td><td>Н</td><td>Б</td><td>А</td><td>М</td><td>К</td><td>О</td><td>Б</td><td>О</td></tr><tr><td>Е</td><td>К</td><td>И</td><td>И</td><td>Й</td><td>Я</td><td>С</td><td>Р</td><td>О</td><td>Н</td></tr><tr><td>Б</td><td>И</td><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>О</td><td>Н</td><td>Д</td><td>Л</td><td>Я</td></tr><tr><td>О</td><td>М</td><td>Я</td><td>Ч</td><td>Е</td><td>С</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>А</td></tr><tr><td>Б</td><td>О</td><td>Б</td><td>С</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Й</td><td>Н</td><td>П</td><td>У</td></tr><tr><td>Ы</td><td>М</td><td>У</td><td>К</td><td>А</td><td>Н</td><td>Т</td><td>Г</td><td>А</td><td>Т</td></tr></table>	П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С	Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К	А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е	В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л	А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е	Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т	И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О	Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н	Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я	О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А	Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У	Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т	Задание 7 Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали. 1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова 2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов 3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова 4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов	
П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С																																																																																																																	
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К																																																																																																																	
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е																																																																																																																	
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л																																																																																																																	
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е																																																																																																																	
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т																																																																																																																	
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О																																																																																																																	
Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н																																																																																																																	
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я																																																																																																																	
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А																																																																																																																	
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У																																																																																																																	
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т																																																																																																																	

Математическая грамотность.

Задание 1 Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.	Задание 2 Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.	Задание 3 Использование математических знаний во время соревнований: - Планирование времени гонки (должен видеть монитор, пульсометр во время гонки). - Подсчет пульса, времени, подходов. - Рассчитывать количество гонок в турнире, ускорений и отрывов на дистанции.																
Задание 4 Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.	Задание 5 Применение математики при выполнении строевых упражнениях. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д	Задание 6 Рассчитать индекс массы тела по формуле: $I = \frac{m_{\text{(вес в кг)}}}{h^2_{\text{(рост в метрах)}}$ (индекс массы тела) Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. <table><tr><th>Индекс массы</th><th>Соответствие между массой человека и его ростом</th></tr><tr><td>16 и менее</td><td>Выраженный дефицит массы тела</td></tr><tr><td>16—18,5</td><td>Недостаточная (дефицит) масса тела</td></tr><tr><td>18,5—25</td><td>Норма</td></tr><tr><td>25—30</td><td>Избыточная масса тела (предожирение)</td></tr><tr><td>30—35</td><td>Ожирение первой степени</td></tr><tr><td>35—40</td><td>Ожирение второй степени</td></tr><tr><td>40 и более</td><td>Ожирение третьей степени (морбидное)</td></tr></table>	Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом	16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела	18,5—25	Норма	25—30	Избыточная масса тела (предожирение)	30—35	Ожирение первой степени	35—40	Ожирение второй степени	40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)
Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом																	
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела																	
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела																	
18,5—25	Норма																	
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)																	
30—35	Ожирение первой степени																	
35—40	Ожирение второй степени																	
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)																	
Задание 7 Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.																		



Естественнонаучная грамотность.

Задание 1 Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ. 	Задание 2 Реши задачу. Выбери верный ответ. Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°C. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°C. С какой температуры начал закаливание школьник? 1) 30°C 2) 34°C 3) 32°C 4) 40°C	Задание 3 Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы. 
Задание 4 Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными. 1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца. 2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения. 3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов. 4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.		Задание 5 Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно. 1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом. 2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох. 3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах. 4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.

Финансовая грамотность.

Задание 1	Задание 2	Задание 3
Мама Гали отправилась в магазин спорт товаров, чтобы купить велосипедные перчатки. В кошельке у неё оказалось 500руб. Вопрос: Под каким номером, мама Гали сможет купить велосипедные перчатки р. L, имея в кошельке указанную сумму?  1 Велосипедные перчатки / STG / м 520р 2 Перчатки велосипедные STG с защитной подкладкой, 450р 3 Велоперчатки CG-1176 фиолетовый 870р	Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый). Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершила 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?	Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р. Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?

Задание 4	Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р.
1 Ботинки 4200р 2 Термос 450р 3 Складной нож 300р 4 Кастрюля 200р 5 Фонарик 360р 6 Рюкзак 5950р 7 Бинокль 3400р 8 Складной стул 420р 9 Спальный мешок 2300р 10 Палатка 3900р 11 Горелка 1680р 12 Кружка 220р 13 Головной убор (от комаров) 340р 14 Рация 3700р 15 Спички 140р	 Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014 года. Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.



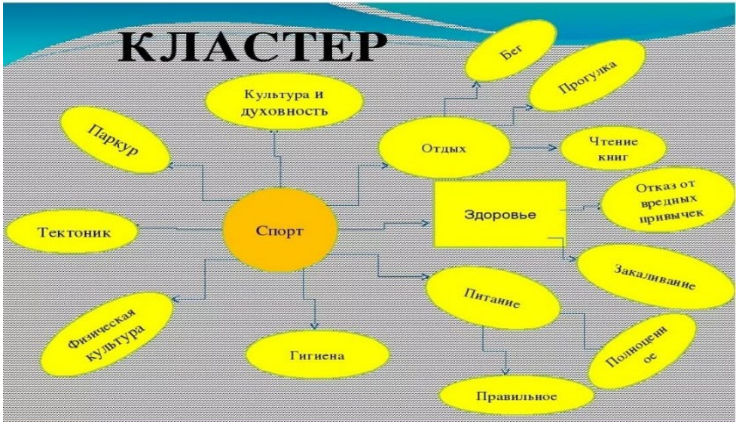
Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.



Креативное мышление.

Задание 1 Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной. Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках). Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.	Задание 2 Учащиеся получают карточку со словами, на основе которых готовят выступление по определенной теме.	Задание 3 «Назови число». Назовите число, например, 10. Как это число связано со спортом? Ответ: 10 — это количество игроков двух баскетбольных команд. Число 6. Ответ: количество игроков одной команды на площадке в игре волейбол, в игре хоккей с шайбой (включая вратаря). Число 2. Ответ: количество баскетбольных колец на площадке. Число 11. Ответ: количество игроков в футбольной команде. Число 20. Ответ: время одного периода в матче по хоккею с шайбой.
Задание 4 «Наступает день, все животные бегают, прыгают и веселятся, наступает ночь и на охоту выходит невиданный зверь и если он не увидит изображение хоть какого-то животного, он его заберет к себе в логово». Задача изобразить акробатический элемент, который ассоциируется с животным или птицей, например: равновесие «Ласточка», или равновесие стойка на одной ноге, вторая согнута в колене и прижата к ноге («цапля» и т.д.). Предоставить возможность придумать гимнастический статический элемент схожий с животным.		
Задание 5 Составить Кластер по теме: «Спорт»  Кластер по теме «Спорт»: - Центр: Спорт - Ветви: - Паркур - Тектоник - Физическая культура - Культура и духовность - Отдых - Здоровье - Питание - Гигиена - Правильное - Бег - Прогрузка - Чтение книг - Отказ от вредных привычек - Закливание - Полноценное	Задание 6 Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.	Задание 7 Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ.  Облако с лицом, буквы П, Л, К. Ответ: турник

**Подвижные игры,
используемые в учебно-тренировочном процессе по велоспорту**

развитие общефизических качеств	наименова ние игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся – «зайцы», за скамейками по двое занимающихся – «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не преступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней

		начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегут по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегут под

		«воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

**Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением
дистанционных технологий**

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Мх» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Примерные тестовые задания по теме: "Велосипедный спорт"

Вопрос 1: Какие дисциплины есть в велоспорте?

Ответ 1: Шоссе, трек, маунтибайк и BMX.

Вопрос 2: В каком году была представлена дисциплина шоссейный велоспорт на олимпийских играх?

Ответ 2: 1896 год.

Вопрос 3: Сколько и какие гранд Туры в Шоссейном велоспорте?

Ответ 3: Джиро де Италия, Тур де Франс, Вуэльта

Вопрос 4: Какие виды соревнований проходят в шоссейном велоспорте?

Ответ 4: Гонка с раздельного старта, групповая гонка, критериум, парная гонка, микс гонка, командная гонка.

Вопрос 5: Дата основания международного союза велосипедистов UCI?

Ответ 5: 14 Апреля 1900г.

Вопрос 6: Кто и в каком году из отечественных велогонщиков завоевал первую Олимпийскую медаль в гонке по шоссе?

Ответ 6: Капитонов Виктор Арсеньевич в 1960г. Рим, групповая гонка.

Вопрос 7: Когда была первая Олимпиада в СССР?

Ответ 7: 1980г.

Вопрос 8: Какие звания есть в спорте?

Ответ 8: МС – мастер спорта, МСМК – мастер спорта международного класса, ЗМС – заслуженный мастер спорта.

Вопрос 9: Кто и в каком году изобрел велосипед?

Ответ 9: Пьер Мишо каретник из Парижа в 1860 году.

Вопрос 10: Кто изобрел первый русский велосипед?

Ответ 10: Артамонов Ефим Михеевич.

Вопрос 11: Кто за одну Олимпиаду выиграл в групповой гонке шоссе и гонке с раздельного старта?

Ответ 11: Бельгиец Remco Evenepoel.

Вопрос 12: Самый титулованный Российский гонщик современности в гонках по Шоссе?

Ответ 12: Меньшов Денис Николаевич.

Вопрос 13: Что значит велотерк?

Ответ 13: Замкнутое овальное кольцо (трек) для тренировок и соревнований по велосипедному спорту.

Вопрос 14: Сколько и какие категории в трековой дисциплине?

Ответ 14: 2 большие категории 1) Спринт, 2) Темповые.

Вопрос 15: Какого цвета майка лидера в гонках по Шоссе?

Ответ 15: Желтого.

Вопрос 16: Что необходимо брать с собой на велопоголку?

Ответ 16: Камера, бортовки, шестигранники.

Вопрос 17: Опишите летнюю форму для велосипедиста.

Ответ 17: Веломайка, велотрусы, кепка, велоперчатки.

Вопрос 18: Опишите зимнюю форму для велосипедиста.

Ответ 18: Термодрез, гамаши, балаклава или шапка, перчатки с пальцем, бахилы.

Вопрос 19: Что надевает велосипедист в дождь или при длинном спуске?

Ответ 19: Дождевик велосипедный.

Вопрос 20: Что наматывается на руль шоссейного велосипеда?

Ответ 20: Велообмотка

Вопрос 21: Из чего пьет велосипедист во время тренировки или соревнований?

Ответ 21: Велобак или велофляжка.

Вопрос 22: Самое крупное и значимое соревнование в РФ по велосипедному спорту шоссе?

Ответ 22: Чемпионат России. Среди мужчин и женщин.

Протокол оценки специально-физической, технико-тактической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Велоспорт»

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания									итог
		Старт, езда по ровной местности	совершение техники педалирования	езда за ведущим – «на колесе»	езда на подъёмах, езда на спусках	езда способом «танцовщица»	езда на поворотах	прыжки на велосипеде	рывок разворот бросок	езда в команде	
1.											
2.											
3.											
4.											

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

Требования техники безопасности на занятиях по велоспорту

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать упражнение, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила исполнения упражнения; - избегать столкновения с другими участниками, толчков и ударов по рукам и ногам; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.