



3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист» в группах для детей 10-18 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля. По критериям, указанным в таблице «Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов осуществляются все виды контроля (входной, промежуточный, итоговый).

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Таблица 4

№ п/п	Контрольные упражнения (виды тестов)	Возраст (лет)		
		10-11	12-13	14-17
1	Бег 30 м (сек.)	6,3-6,4	5,9-5,8	5,7-5,6
2	Бег 800 м (мин.,сек.)	4,20-4,10	4,00-3,50	3,40-3,30
3	Прыжок в длину с места (см.)	130-140	150-160	160-170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10-15	16-21	22-27
5	Подтягивание на перекладине	3-5	5-7	7-10

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Бег проводится на стадионе. 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, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа принимается с помощью электрического счетчика. Подтягивание на

перекладине засчитывается с помощью полностью опущенных рук и фиксацией сверху.

3.2. Методические материалы

План-конспект тренировки по велоспорту-шоссе на тему: « Обучение техники езды на велосипеде в команде »

Тип тренировки: обучение.

Цели:

Образовательные: обучение техники езды в команде, совершенствование прямолинейности езды в группе и в команде.

Развивающие: развивать координационные качества, ровность и плавность комплексных действий, силовые: развитие специальной выносливости посредством силовой подготовки.

Воспитательные: воспитать морально-волевые качества — смелость, коллективизм, ответственность.

Инвентарь: спортивные шоссейные велосипеды, дорожные тумбы, сопровождающий технической помощи.

Преподаватель: _____

Таблица 5

Ход тренировки.

Части тренировки	Содержание тренировки	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. Сообщение задач тренировки. Инструктаж по технике безопасности.	3 мин.	Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму.
	2. Выезд на велосипедах спокойно в парах на место проведения занятий.	10 мин.	Соблюдать дистанцию и ширину занятой проезжей части.
	1. Разминочная работа.	17 мин.	Езда в парах 8 км., в повышенном темпе, осмотр трассы.
Основная часть	Рассказ о технике езды в команде.	7 мин	Стоя на месте построение с велосипедами по
	1. Движение в команде в	9 мин.	

	<p>умеренном темпе 3-4 человека со сменами до разворота (4 км).</p> <p>2. Остановка перед разворотом. Установка тумбы на месте разворота. Рассказ о технике прохождения разворота в команде.</p> <p>3. Прохождение разворота в команде и движение в команде до начала места занятий.</p>	<p>7 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>местам в команде, объяснение смены вправо и смены влево. Для лучшего усвоения провести самих учащихся пешком с велосипедами по траектории движения езды в команде.</p> <p>Провести учащихся пешком с велосипедами по траектории прохождения разворота.</p>
	Закрепление езды в команде с разворотом (8 км).	17 мин.	Следить за техникой езды в команде.
Заключительная часть	1. Возвращение на велосипедах спокойно в парах в спортивную школу. Показ видеоролика о технике езды в команде.	<p>10 мин.</p> <p>3 мин.</p>	Ссылка: velosreda.ru/taktika-komandnoj-velogonki .
	2. Подведение итогов занятий. Прощание с учащимися.	1 мин.	Отметить отличившихся учащихся.