

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
на тренерском совете
МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым
от 09.04.2024г.
Протокол №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым
А. В. Стегачев
Приказ от 16.04.2024г. №38



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ. ЮНЫЙ ВЕЛОСИПЕДИСТ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы: (1 год)
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10 – 13 лет, 14 – 17 лет
Составитель: Киселев Александр Борисович
Должность: тренер-преподаватель.

г. Белогорск
2024 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	12
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	13
1.4. Содержание программы.....	14
1.5. Планируемые результаты	18

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	25
2.4. Список литературы.....	27

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	29
3.2. Методические материалы.....	30
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	32
3.4. Лист корректировки.....	43
3.5. План воспитательной работы.....	45

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист» (далее – Программа) является следующая нормативно-правовая база:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

-Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. №642 (в действующей редакции);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

-Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

-Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

–Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального

стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);

–Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

–Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

–Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере

при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

–Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

–Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

–Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию

механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

-Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" Белогорского района Республики Крым на основании постановления администрации Белогорского района Республики Крым от 17.05.2021г. № 298.

Направленность: физкультурно-спортивная. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности; получение навыков в виде спорта велоспорт с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, параметры соревновательной деятельности, структуру и содержание тренировочного процесса, режим жизни, применение средств восстановления и другие факторы.

Актуальность программы. Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к

двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна программы. Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. Теоретическая и практическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных спортсменов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития велоспорта.

Отличительные особенности программы. Умение управлять велосипедом является жизненно важным навыком, который используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение велоспорта давно не вызывает ни у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность образовательной программы 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, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по велоспорту.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 13 лет и от 14 до 17 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Количество обучающихся в группе составляет 18 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 1 год реализации (168 академических часов) – 42 учебные недели (I полугодие составляет 18 недель и II полугодие – 24 недели).

Уровень программы – программа рассчитана на один год обучения базового уровня, 168 часов.

Форма обучения. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практикой велоспорта, овладение базовым и элементами езды на велосипеде, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для езды.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Состав группы – разновозрастной.

Режим занятий и их продолжительность. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (45мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные (обучающие)

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление опорно-двигательного аппарата. Развивающие:
- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
- развитие двигательных качеств - ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, двигательных навыков.

Воспитательные:

- привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- воспитание навыков самостоятельной работы

Метапредметные (развивающие):

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист» направлена на: изучение истории развития велоспорта в России; знакомство с биографией и достижениями известных тренеров и спортсменов.

Воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) здоровье сберегающее воспитание;
- 5) правовое воспитание и культура безопасности;
- 6) воспитание семейных ценностей;
- 7) экологическое воспитание.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные мероприятия **по количеству участников** - групповые.

Воспитательные мероприятия **по содержанию воспитания**: социальные, здоровье сберегающие, трудовые, досуговые, спортивные.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ	2	2	-	Опрос, тестирование
2	Выполнение нормативов ОФП	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
3	Общая физическая подготовка	56	2	54	Опрос, тестирование. Промежуточный контроль
4	Специальная физическая подготовка	38	2	36	Опрос, тестирование. Промежуточный контроль
5	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Промежуточный контроль
6	Психологическая подготовка	2	-	2	Промежуточный контроль
7	Судейская практика	6	2	4	Промежуточный контроль
8	Участие в соревнованиях	8	-	8	Промежуточный контроль
9	Промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
10	Итоговая аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Итоговый контроль.
	ИТОГО	168	8	160	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Тема 1. Цели и задачи программы обучения. История развития велоспорта. Известные спортсмены в регионе и России. Крупнейшие соревнования. Правила внутреннего распорядка. Инструктажи по ТБ.

2. Выполнение нормативов ОФП (2 часа)

Практика (2 часа): Тема 1. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

3.Общая физическая подготовка(56 часов)

Теория (2 часа): Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Общие понятия о гигиене.

Практика (54 часов): Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Упражнения для воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Упражнения для воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изо кинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Упражнения для воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Использование тренажера и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища. Упражнения с собственным весом. Выпады. Берпи. Поднятие ног. Упражнения с дополнительным весом. Приседания. Бег на короткие и длинные дистанции.

4.Специальная физическая подготовка (38 часа)

Теория (2 часа): Занятия физкультурой в домашних условиях. Спортивный инвентарь. Правила содержания и ремонт инвентаря. Спортивная одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Практика (38 часов): Развитие специальных физических качеств (быстрота,

игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) с применением широкого комплекса упражнений на подготовку наиболее важных в велоспорте - мышц туловища, ног, рук.

Имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Промежуточная аттестация.

5. Техничко-тактическая подготовка (50 часа)

Практика (50 часа): Освоение техники посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.

Освоение техники регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Освоение техники стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

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

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

Техника прямолинейного движения.

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

Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования. Тактика многодневных гонок.

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

6. Психологическая подготовка (2 часа)

Практика (2 часа): Выработка предстартового психического состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

7. Судейская практика (6 часов)

Теория (2 часа): Изучение правил соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Практика (4 часа): На этапах совершенствования спортивного мастерства учащиеся привлекаются к судейству соревнований в качестве судей.

8. Участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов): Соревнования проводятся по плану.

9. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа): Выполнение контрольных нормативов по ОФП в конце декабря.

10. Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 часа): Подведение итогов учебного года. Выполнение контрольных нормативов по ОФП в конце программы обучения. Соревнования.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники езды на велосипеде. В результате прохождения программы, обучающиеся должны знать и уметь:
- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- знать основные способы закалывание организма;
- знать основы техники владения велосипедом;
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТП.

По результатам программы обучения, обучающиеся: приобретают теоретические знания по виду спорта велоспорт-шоссе. Осваивают основные средства ОФП. Осваивают основные техники езды на велосипеде. Умеют ориентироваться в пространстве. Способы проверки ожидаемых результатов осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- входной контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме антропометрии;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;
- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме выполнения контрольных нормативов по ОФП. А также в итоговую аттестацию входит проведение соревнований.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ ДО «ДЮСШ» Белогорского района РК и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа. Количество учебных недель – 42. Количество учебных дней -168. Дата начала и окончание учебного периода – сентябрь – июль. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУДО «ДЮСШ», включая каникулярное время. Календарный - учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Календарный учебный график

Таблица 2

Уровень базовый год обучения _____ группа _____

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																														
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь			январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
Кол-во часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Кол-во часов в месяц	16				20					16				16			16				16				16				20				16				16										
Аттестации/Формы контроля	Входная диагностика/сдача нормативов				Текущий контроль									Промежуточная аттестация/сдача нормативов.			Текущий контроль. Итоговая аттестация/участие в соревнованиях.																														
Объем учебной нагрузки на учебный год: 168 часов на одну группу																																															

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия по велоспорту необходимо проводить в спортзале, на стадионе и по маршрутам.

Для реализации программы должно быть все необходимое оборудование и инвентарь. У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма и спортивная обувь.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы

Таблица 3

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велостанок универсальный	штук	1
2.	Камеры	штук	5
3.	Капсула каретки	штук	5
4.	Набор передних шестеренок	штук	5
5.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
6.	Покрышки	штук	10
7.	Спицы	штук	50
8.	Тормозные колодки	комплект	10
9.	Тормозные диски	штук	7
10.	Троса и рубашки переключения	штук	10
11.	Цепи с кассетой	штук	2
12.	Чашки рулевые	комплект	5
13.	Эксцентрики	штук	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Дрель электрическая	штук	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	1
16.	Мяч футбольный	штук	5
17.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
18.	Набор слесарных инструментов	штук	1
20.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
21.	Рулетка металлическая	штук	1
22.	Секундомер	штук	1
23.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	3
24.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	1

Информационное обеспечение программы. Программа «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист» разрабатывалась на основе следующей методической литературе и интернет-ресурсов по велоспорту:

Интерактивные учебные пособия:

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.

3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М. :Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

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

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник.– М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Виртуальный ресурс Физкульт УРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
4. Международный союз велосипедистов // <http://www.uci.ch/>
5. Федерация велосипедного спорта России // <http://fvsr.ru/>.

Для педагога:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: - URL: <https://minsport.gov.ru/>. Режим доступа – свободный

Для родителей:

1. Федеральный портал «Российское образование»: URL: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: URL: <http://www.infosport.ru>. Режим доступа – свободный

Для детей:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России: URL: <http://www.olympic.ru>. Режим доступа - свободный
2. Интернет газета Российский стадион: URL: <http://www.stadium.ru>. Режим доступа – свободный

Кадровое обеспечение программы Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающего специфику ОДО, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Методическое обеспечение программы. Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.),

которые хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

Программа реализуется очно, может корректироваться в течение учебного года. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

Методы обучения: практический (выполнение заданий по программе); наглядный (педагог поэтапно демонстрирует приемы работы); иллюстративный (объяснение с показом); метод организации деятельности и формирования общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения); метод стимулирования поведения (участие в конкурсах, выставках, поощрения).

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, коллективные, индивидуально-групповые.

В процессе реализации программы используются различные **формы занятий:** беседа, практическое занятие, соревнования, лекция и т.д.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия: подготовка спортзала к проведению занятия (проветривание спортзала, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

2.3. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: опрос (беседа, тестирование), практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Определение форм контроля:

Опрос-метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Практическое задание-форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством тренера-преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта велоспорт, и приобретения практических умений и навыков.

Соревнования – форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания ит.п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы предъявления и демонстрации:

- тестирование общефизической, специально- физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- тестирование по теоретическому материалу,

- соревнования.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные **виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.**

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме выполнения контрольных нормативов по ОФП.

Текущий контроль - проводится в конце каждого занятия в форме выполнения практического задания.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в форме выполнения контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме выполнения контрольных нормативов по ОФП и соревнований. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно-воспитательного процесса.

2.4.Список литературы

Список литературы для педагога:

- 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.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
- 5.Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
- 6.Велоспорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.Л.Захаров – М.: Сов.спорт, 2005
- 7.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 2008 г, 157с.

Список литературы для родителей:

- 1.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- 2.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
- 3.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
- 4.Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

Список литературы для обучающихся:

1. Фарфель В.С. Физиология спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1979-340с.
2. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. -К. : Здоров'я, 1975. -88 с.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1974. -232 с.

4. **Фурдуй Ф.И.** Комбинированное воздействие на организм экстремальных факторов Кишинев: Шитница, 1985-170с.
5. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие-М.: Издательский центр «Академия», 2001-480 с.

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. 1. Движение в команде в умеренном темпе 3-4 человека со сменами до	7 мин 9 мин.	Стоя на месте построение с велосипедами по местам в команде, объяснение смены

	<p>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>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.

3.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование общеобразовательной общеразвивающей программы

«Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист»

группа _____.

Дни занятий четыре раза в неделю

Таблица 6

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ	1			Опрос, тестирование	
2.	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ	1			Опрос, тестирование	
3.	Выполнение нормативовОФП. Входная диагностика	1			Входной контроль	
4.	Выполнение нормативовОФП. Входная диагностика	1			Входной контроль	
5.	Теория общей физической подготовки Врачебный контроль и самоконтроль. Общие понятия о гигиене.	1			Опрос, тестирование	
6.	Теория общей физической подготовки Врачебный контроль и самоконтроль. Общие понятия о гигиене.	1			Опрос, тестирование	
7.	Упражнения для воспитания выносливости аэробной.	1				
8.	Упражнения для воспитания выносливости аэробной.	1				
9.	Упражнения для воспитания выносливости анаэробной	1				
10.	Упражнения для воспитания выносливости гликолитической	1				
11.	Упражнения для воспитания	1				

	выносливости анаэробной алактатной.					
12.	Упражнения для воспитания выносливости анаэробной алактатной.	1				
13.	Упражнения для воспитания силовых способностей максимальной силы.	1				
14.	Упражнения для воспитания силовых способностей максимальной силы.	1				
15.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей	1				
16.	Упражнения для воспитания силовой выносливости.	1				
17.	Упражнения для преодолевающего режима сокращения мышц.	1				
18.	Упражнения для изо-кинетического режима сокращения мышц.	1				
19.	Упражнения для уступающего режима сокращения мышц.	1			Промежуточный контроль	
20.	Упражнения для скоростных способностей.	1				
21.	Упражнения для скоростных способностей.	1				
22.	Упражнения для гибкости.	1				
23.	Упражнения для гибкости.	1				
24.	Упражнения для двигательных координационных способностей.	1				
25.	Упражнения для контроля физической подготовленности.	1				
26.	Подвижные игры	1				
27.	Подвижные игры	1				
28.	Беговые упражнения	1				
29.	Беговые упражнения	1				

30.	Прыжковые упражнения	1				
31.	Прыжковые упражнения	1				
32.	Использование тренажера и технических приспособлений для развития мышц ног	1				
33.	Использование тренажера и технических приспособлений для развития мышц ног	1				
34.	Использование тренажера и технических приспособлений для развития мышц туловища.	1				
35.	Использование тренажера и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.	1				
36.	Использование тренажера и технических приспособлений для развития мышц туловища.	1				
37.	Упражнения с собственным весом	1			Промежуточный контроль	
38.	Выпады. Берпи. Поднятие ног.	1				
39.	Упражнения с дополнительным весом. Приседания.	1				
40.	Бег на короткие дистанции	1				
41.	Бег на короткие дистанции	1				
42.	Бег на длинные дистанции	1				
43.	Бег на длинные дистанции	1				
44.	Занятия физкультурой в домашних условиях. Спортивный инвентарь. Гигиенические требования к спортивной одежде.	1				
45.	Техника посадки.	1				
46.	Техника посадки.	1				
47.	Занятия физкультурой в домашних условиях. Спортивный инвентарь. Гигиенические требования к спортивной одежде.	1				
48.	Техника педалирования.	1				
49.	Техника педалирования.	1				
50.	Освоение техники регулирования	1				

	скорости передвижения.					
51.	Освоение техники регулирования скорости передвижения.	1				
52.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.	1				
53.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.	1				
54.	Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.	1				
55.	Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.	1				
56.	Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.	1				
57.	Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.	1				
58.	Освоение техники стартового разгона и ускорения.	1				
59.	Освоение техники стартового разгона и ускорения.	1				
60.	Техника равномерного движения по дистанции.	1			Промежуточный контроль	
61.	Техника равномерного движения по дистанции.	1				
62.	Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.	1				
63.	Техника торможения и остановки.	1				

	Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.					
64.	Освоить виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).	1				
65.	Освоить виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).	1				
66.	Техника сюрпlesa.	1				
67.	Техника сюрпlesa.	1				
68.	Техника маневрирования.	1				
69.	Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.	1				
70.	Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.	1				
71.	Освоение техники посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.	1				
72.	Освоение техники посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.	1				
73.	Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту.	1				
74.	Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге.	1				
75.	Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход	1			Промежуточный контроль	

	из поворота.					
76.	Техника прохождения сложных поворотов.	1				
77.	Техника прохождения сложных поворотов.	1				
78.	Техника прохождения сложных поворотов.	1				
79.	Способы преодоления препятствия: объезд препятствия.	1				
80.	Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.	1				
81.	Техника прямолинейного движения.	1				
82.	Техника прямолинейного движения.	1				
83.	Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий.	1				
84.	Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий.	1				
85.	Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.	1				
86.	Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.	1				
87.	Тактика в групповых гонках, тактика старта, тактика финиширования.	1				
88.	Тактика в групповых гонках, тактика старта, тактика финиширования.	1				
89.	Тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве.	1				
90.	Тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и	1				

	позиционной борьбы в отрыве.					
91.	Тактика многодневных гонок.	1				
92.	Тактика многодневных гонок.	1				
93.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1				
94.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1				
95.	Промежуточная аттестация	1			Выполнение нормативов ОФП	
96.	Промежуточная аттестация	1			Выполнение нормативов ОФП	
97.	Освоение техники регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.	1				
98.	Освоение техники регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.	1				
99.	Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.	1				
100.	Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.	1				
101.	Освоение техники стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.	1				
102.	Освоение техники стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию	1				

	финиша.					
103.	Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки	1				
104.	Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки	1				
105.	Техника сюрпlesa.	1				
106.	Техника сюрпlesa.	1				
107.	Техника маневрирования.	1				
108.	Техника маневрирования.	1				
109.	Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.	1				
110.	Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.	1				
111.	Техника прохождения сложных поворотов.	1				
112.	Техника прохождения сложных поворотов.	1				
113.	Техника прямолинейного движения.	1				
114.	Техника прямолинейного движения.	1				
115.	Техника преодоления подъемов и спусков.	1				
116.	Техника преодоления подъемов и спусков.	1			Промежуточный контроль	
117.	Техника преодоления препятствий.	1				
118.	Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия.	1				
119.	Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, перезд	1				

	препятствия.					
120.	Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.	1				
121.	Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.	1				
122.	Тактика в групповых гонках	1				
123.	Тактика в групповых гонках	1				
124.	Тактика старта.	1				
125.	Тактика старта.	1				
126.	Тактика позиционной борьбы в группе.	1				
127.	Тактика позиционной борьбы в группе.	1				
128.	Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве.	1				
129.	Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве.	1			Промежуточный контроль	
130.	Тактика финиширования.	1				
131.	Тактика финиширования.	1				
132.	Тактика многодневных гонок.	1				
133.	Тактика многодневных гонок.	1				
134.	Тактика прохождения сложных поворотов.	1				
135.	Тактика прохождения сложных поворотов.	1				
136.	Тактика прямолинейного движения.	1				
137.	Тактика прямолинейного движения.	1				
138.	Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве.	1				

139.	Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве.	1				
140.	Тактика многодневных гонок.	1				
141.	Тактика многодневных гонок.	1				
142.	Участие в соревнованиях	1				
143.	Участие в соревнованиях	1				
144.	Тактика финиширования.	1				
145.	Тактика финиширования.	1				
146.	Изучение правил соревнований, обязанности судей, работу секретариата.	1				
147.	Участие в судействе соревнований.	1				
148.	Участие в судействе соревнований.	1				
149.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1				
150.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1			Промежуточный контроль	
151.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1			Промежуточный контроль	
152.	Участие в соревнованиях	1				
153.	Участие в соревнованиях	1				
154.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1				
155.	Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.	1				
156.	Выработка предстартового психического состояния велосипедиста.	1				
157.	Выработка предстартового психического состояния велосипедиста.	1				
158.	Изучение правил соревнований, обязанности	1			Опрос, тестирование	

	судей, работу секретариата.					
159.	Участие в судействе соревнований.	1				
160.	Участие в судействе соревнований.	1				
161.	Участие в судействе соревнований.	1				
162.	Участие в судействе соревнований.	1				
163.	Участие в соревнованиях	1				
164.	Участие в соревнованиях	1				
165.	Участие в соревнованиях	1				
166.	Участие в соревнованиях	1				
167.	Итоговая аттестация	1			Выполнение нормативов ОФП.	
168.	Итоговая аттестация	1			Выполнение нормативов ОФП.	

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист»

Таблица 7

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
В 2024 – 2025 учебном году	На основании приказа Минобрнауки России № 465, Минпросвещения России № 345 от 19 мая 2022 года с 1 сентября 2023 года считать утратившим силу приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».	Пояснительная записка	Киселев А.Б.
В 2024 – 2025 учебном году	Внести в раздел 1. Комплекс основных характеристик программы пункт 1.1. Пояснительная записка следующую нормативно-правовую базу: - Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции); - Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции); - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции); - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских		

духовнонравственных ценностей»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»; - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»; - Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»); - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

3.5. План воспитательной работы

В учебных группах, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Велоспорт-шоссе. Юный велосипедист»

_____ учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Таблица 8

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата мероприятия	Примечание
1.	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей	Сентябрь	
2.	Участие в акции: «Спорт вместо наркотиков»	Сентябрь	
3.	День открытых дверей для учащихся коллектива	Октябрь	
4.	Веселые старты	Ноябрь	
5.	Промежуточная сдача нормативов	Декабрь	
6.	Посещение музея	Январь	
7.	Родительское собрание по результатам первого полугодия обучения	Январь	
8.	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Февраль	
9.	Конкурс рисунков по тематике: «Велоспорт»	Февраль	
10.	Просмотр видеозаписей с Олимпийских игр	Март	
11.	Велопробег	Апрель	
12.	Участие в турнире посвященному дню Победы	Май	
13.	Открытый классный час «История велоспорта в России»	Май	
14.	Участие в соревнованиях	июнь	
15.	Родительское собрание порезультатам учебного года	июль	

В течение всего учебного года проводятся индивидуальные консультации с родителями. План воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года.