

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 29 мая 2025 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
/О.В. Горшкова/

Приказ № 262-од 29 мая 2025г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«BMX-велоспорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Банникова Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	5
1.5	Возраст детей.	5
1.6	Срок реализации программы.	5
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	5
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	5
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	7
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	7
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	8
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
4	ВОСПИТАНИЕ	23
4.1	Воспитательная деятельность	23
4.2	Календарный план воспитательной работы	24
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	25
5.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	25
5.2	Материально-техническое обеспечение программы.	25
5.3	Список литературы и интернет - ресурсов.	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт ВМХ» предназначена для учащихся 9-17 лет, проявляющих интерес к спорту. Занятия ВМХ-спортом являются целесообразным и эффективным средством физического развития и воспитания детей, подростков, молодежи в системе дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения физкультурно-спортивной направленности «Велоспорт - ВМХ» (далее – Программа) включает в себя 5 тематических модулей: «Введение», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая (интегральная) подготовка», «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы», , общей продолжительностью 3 года

1.2 Нормативные основания для создания дополнительной программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р).

План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных

общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт - BMX» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

Во-первых, наличием социального заказа, как со стороны государства, так и общества, на формирование у учащихся установок на здоровый и активный образ жизни. Этому способствуют и условия проведения занятий – программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм обучающихся.

Во-вторых, сложившимся интересом детей и подростков к занятиям велоспортом BMX-фристайл, как форме реализации своего физического потенциала и организации досуга.

Дети и подростки ежедневно нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия велоспортом BMX-фристайл в физкультурно-спортивной секции.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что разработанная Программа направлена на реализацию воспитательных задач, таких как: воспитание спортивного характера, коллективизма, целеустремленности, волевых качеств (настойчивости, упорства), быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, развитие внимания, что существенно улучшает умственную деятельность обучающихся. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети и подростки учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности обучающегося, дает возможность выразить себя как индивидуально, так и как члена команды, что полностью отвечает Национальной доктрине образования в Российской Федерации на период до 2025 года, где воспитание определено как первостепенный приоритет в образовании.

Новизна программы. Данная программа является модифицированным вариантом авторской программы по велоспорту BMX-фристайл для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы: А.П. Стромов, П. В. Костюков, данная программа утверждена в 2002 году на тренерском совете Омского велосипедного центра. Изменения авторскую программу по велоспорту BMX-фристайл были внесены в связи с особенностями дополнительного образования:

- группы формируются на добровольной основе без строгого учета физических данных детей и подростков с раннего возраста;
- вся учебно-тренировочная работа направлена на воспитание, оздоровление обучающихся и их гармоничное развитие.

Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка, но и расширение кругозора, повышение интереса обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и, конкретно, данному виду спорта (велоспорт BMX-фристайл). Занятия велоспортом BMX-фристайл, используются

для формирования физической культуры обучающихся, применяется система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети и подростки получают расширенное представление о велоспорте.

1.4 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физической подготовки в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, формирование у обучающихся теоретических и практических знаний по основам велоспорта – BMX-фристайл, привлечение большего числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом посредством занятий велоспортом BMX-фристайл.

Задачи:

• обучающие:

- обучить детей и подростков правилам техники безопасности и дорожного движения;
- обучить основам техники и тактики велосипедного спорта BMX;
- дать теоретические и практические знания по устройству велосипеда и уходу за велосипедной техникой;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, закаливании, режиме дня спортсмена;

• развивающие:

- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;

• воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении желаемых результатов;
- формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности.

1.5 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей школьного возраста (9-17 лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.6 Срок реализации программы

Программа рассчитана на полную реализацию в течение трех лет. Объем программы: 144 часа – 1, 2,3 года обучения. Итого 432 часа полного обучения.

1.7 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий - два академических часа,

Программа включает в себя теоретические, практические занятия.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

1.8 Ожидаемый результат реализации программы

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
Обучающиеся научатся: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; – проявлять интерес к культуре своего народа; – активно включаться в общение и взаимодействие с коллективом на принципах уважения и доброжелательности; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; – способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.	<u>Регулятивные</u> Обучающиеся научатся: - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). - оценивать (сравнивать) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; <u>Познавательные</u> Обучающиеся научатся: – решать творческие задачи путем поиска, анализа и интерпретации информации с помощью учителя. – выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; – наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их: выявлять особенности хореографии с другими видами искусства, находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства. – накапливать представления о ритме, синхронном движении. – наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности <u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся: – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; – осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; – формулировать собственное	Обучающиеся научатся: – соблюдать правила поведения в объединении, правила техники безопасности; – понимать и принимать учебную цель и задачи; – проявлять устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа; – технически правильно выполнять двигательные движения; – выполнять ритмические комбинации; – соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; – работать в коллективе и команде; – начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. – Передавать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений; – Ориентироваться в пространстве: определять и использовать основные рисунки, направления в движении; уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале; – Исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов коллектива.

	мнение и позицию.	
--	-------------------	--

1.9 Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Системой оценки результатов освоения программы являются: промежуточные и итоговые контрольные испытания, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и показательных выступлениях. Для проверки подготовленности обучающихся проводятся тесты по общей и специальной физической подготовке

Тесты для оценки и контроля

№ п/п	Упражнение		Уровень подготовки		
			высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м (секунд)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Челночный бег 3х10 м (секунд)	м	9,9	10,8	11,2
		д	10,2	11,3	11,7
3	Прыжок в длину с места (сантиметров)	м	150	120	100
		д	145	115	90
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (сантиметров)	м	8+	4	1-
		д	10+	5	2-

1.10 Формы подведения итогов реализации программы.

Комплекс контрольных упражнений по велоспорту BMX

Наименование уровня сложности	Норматив
Базовый уровень	- техника посадки (сидя, стоя) - техника педалирования (сидя, стоя) - техника торможения и остановки - техника выполнения старта и стартового разгона (с помощью ассистента и без помощи) - техника равномерного движения по дистанции - техника прохождения поворотов (разворотов) - техника преодоления подъема и спуска - техника преодоления препятствий
Углубленный уровень	- техника посадки (сидя: высокая, средняя, низкая; стоя над седлом) - техника педалирования (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести) - техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке - техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции - техника расчета и переключения передаточных соотношений - техника выполнения старта и стартового разгона - техника прохождения простых и сложных поворотов - техника преодоления подъемов и спусков разной сложности - техника преодоления препятствий разными способами

Медико-биологический контроль.

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения. При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья обучающегося и

степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность - максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится 1 раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья обучающегося и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения. Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии здоровья каждого обучающегося чрезвычайно важно для педагога, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно - тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	14	14	0
2	Общая физическая подготовка	50	0	50
3	Специальная физическая подготовка	32	0	32
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	36	0	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы.	12	0	12
	ИТОГО:	144	14	130
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	10	10	0
2	Общая физическая подготовка	40	0	40
3	Специальная физическая подготовка	42	0	42
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	40	0	40
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы.	12	0	12
	Всего часов по программе	144	10	134
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	6	6	0
2	Общая физическая подготовка	40	0	40
3	Специальная физическая подготовка	42	0	42

4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	44	0	44
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы.	12	0	12
	Всего часов по программе	144	6	138

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1 Модуль «Введение»

Учебно-тематический план модуля 3.1 «Введение»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.	4	4	0	Опрос
3.1.2	Физическая культура и спорт в России. История велоспорта ВМХ—фристайл, терминология вида спорта.	2	2	0	Опрос
3.1.3	Правила дорожного движения.	2	2	0	Опрос
3.1.4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2	2	0	Опрос
3.1.5	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2	2	0	Опрос
3.1.6	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	Опрос
	ИТОГО:		14		

Содержание модуля 3.1 «Введение»

Тема 3.1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.

Теория: Знакомство с ТБ, с группой, объяснение темы.

Тема 3.1.2 Физическая культура и спорт в России. История велоспорта ВМХ—фристайл, терминология вида спорта.

Теория: Понятие «Физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Формирование знаний о виде спорта – велоспорт ВМХ-фристайл, его месте и значении в системе физического воспитания. Терминология велоспорта ВМХ-фристайл. История зарождения и развития велосипедного спорта как вида. История развития велоспорта ВМХ-фристайл в мире и России. Достижения российских велосипедистов в

международных соревнованиях Чемпионатах Мира и Европы.

Терминология в велосипедном BMX-фристайл спорте. Названия элементов техники, движений и действий. Оборудование и инвентарь. Международные термины.

Тема 3.1.3 Правила дорожного движения

Теория: ПДД для велосипедистов. Велосипед – транспортное средство. Внимание дорога (дорожные знаки, сигналы светофора, движение по трассе).

Тема 3.1.4 Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общий режим для спортсмена. Требования к питанию, значение витаминов и минеральных солей. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Тема 3.1.5 Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.

Теория: Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила составления заездов, регламент.

Тема 3.1.6 Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила самоконтроля (измерение ЧСС, оценка состояния организма во время занятия, после занятия). Правила восстановления. Режим питания спортсмена.

3.2 Модуль «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.2 «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Гимнастические упражнения	6	0	6	Наблюдение
3.2.2	Упражнения для мышц ног	8	0	8	Наблюдение
3.2.3	Упражнения для мышц шеи и туловища.	6	0	6	Наблюдение
3.2.4	Упражнения для развития силовых качеств	6	0	6	Наблюдение
3.2.5	Упражнения для развития скоростных качеств.	6	0	6	Наблюдение
3.2.6	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	6	0	6	Наблюдение
3.2.7	Упражнения для развития координационных качеств.	6	0	6	Наблюдение
3.2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	6	0	6	Наблюдение
	ИТОГО:	50			

Содержание модуля 3.2 «Общая физическая подготовка»

Тема 3.1.1 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах, махи,

отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Тема 3.1.2 Упражнения для мышц ног.

Практика: Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Тема 3.1.3 Упражнения для мышц шеи и туловища.

Практика: Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из исходного положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами (коленями) головы.

Тема 3.2.4 Упражнения для развития силовых качеств

Практика: Упражнения: с медицинболами (весом до 1кг) в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания и отжимания (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с использованием собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

Тема 3.2.5 Упражнения для развития скоростных качеств.

Практика: Для развития скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: старты из различных исходных положений, эстафеты и игры с элементами акробатики, баскетбола и т.д. Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное выполнение упражнения при ЧСС 110-115 уд/мин).

Тема 3.2.6 Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила самоконтроля (измерение ЧСС, оценка состояния организма во время занятия, после занятия). Правила восстановления. Режим питания спортсмена.

Тема 3.2.7 Упражнения для развития координационных качеств.

Практика: Упражнения для развития ловкости должны отличаться определённой степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты); легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний); подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Тема 3.2.8 Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Бег равномерный и с переменной интенсивностью до 2000м. Кросс по пересечённой местности – до 3км. Плавание. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме, при ЧСС не более 160 ударов в минуту.

3.3 Модуль «Специальная физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.3 «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Выносливость.	8	0	8	Наблюдение

3.3.2	Сила.	8	0	8	Наблюдение
3.3.3	Координация.	8	0	8	Наблюдение
3.3.4	Скорость.	8	0	8	Наблюдение
	ИТОГО:	32			

Содержание модуля 3.3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.3.1 Выносливость.

Практика: Длительная езда на велостанке. Преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.

Тема 3.3.2 Сила.

Практика: Упражнения с отягощениями (гантелями, дисками от штанги, набивными мячами). Воздействуют на группы мышц, которые несут основную нагрузку при езде на велосипеде. Например: приседания и наклоны со штангой; жим штанги ногами из положения лёжа на спине; выпрыгивание из низкого седа со штангой. Езда против ветра.

Тема 3.3.3 Координация.

Практика: Упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию движений. Например: «Флажок» — исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, правую ногу отвести в сторону как можно выше, удерживая её правой рукой, задержаться в этом положении как можно дольше, вернуться в исходное положение. «Линия» — положить скакалку (или верёвочку) перед собой в прямую линию, пройти по линии, не шатаясь. Если легко получается выполнить упражнение — проделать то же с закрытыми глазами.

Тема 3.3.4 Скорость.

Практика: Интервальные тренировки — небольшое расстояние на скорости, превышающей обычный средний темп, а затем замедлиться и восстановиться, прежде чем снова поехать быстро. Езда с высоким каденсом — выбрать ровную дорогу, прокатиться по ней на удобной передаче, запомнить скорость, выбрать передачу полегче и ехать с той же скоростью, с большим количеством оборотов.

3.4 Модуль «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.4 «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.4.1	Техника стартового разгона и ускорения	6		6	Наблюдение
3.4.2	Техника равномерного движения по дистанции	6		6	Наблюдение
3.4.3	Техника торможения и остановки	6		6	Наблюдение
3.4.4	Техника маневрирования.	6		6	Наблюдение
3.4.5	Игровые упражнения.	6		6	Наблюдение
3.4.6	Спортивная тактика.	6		6	Наблюдение
	ИТОГО:	36			

Содержание модуля 3.4 «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Тема 3.4.1 Техника стартового разгона и ускорения.

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

Тема 3.4.2 Техника равномерного движения по дистанции.

Практика: Техника прямолинейного движения. Техника преодоления препятствий, ям, подъёмов, спусков, скользких участков. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника езды на заднем колесе, прыжков на заднем колесе, фигурной езды.

Тема 3.4.3 Техника торможения и остановки.

Практика: 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).

Тема 3.4.4 Техника маневрирования.

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

Тема 3.4.5 Игровые упражнения.

Практика: Игры на велосипедах: велобол, догонялки. Езда на велостанках, велотренажёрах.

Тема 3.4.6 Спортивная тактика.

Практика: Формирование знаний об основах спортивной тактики, изучение правил соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе подготовки. Овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Тренировки без соперника, с условным соперником, с партнером, в команде.

3.5 Модуль «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы.»

Учебно-тематический план модуля 3.5 «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.5.1	Подготовка к соревнованиям.	6		6	Наблюдение
3.5.2	Соревнования.	4		4	Наблюдение
3.5.3	Нормативы.	2		2	Тестирование
	ИТОГО:	12			

Содержание модуля 3.5 «Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Контрольные нормативы»

Тема 3.5.1 Подготовка к соревнованиям.

Практика: Знакомство с положениями соревнований, графиком проведения, отбор участников, тренировка.

Тема 3.5.2 Соревнования.

Практика: Проведение и/или участие в соревнованиях по велоспорту различного уровня согласно календарного плана.

Тема 3.5.3 Нормативы

Практика: Комплексы контрольных упражнений, включающие тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки (п. 1.10 Программы).

2 год обучения

3.1 Модуль «Введение»

Учебно-тематический план модуля 3.1 «Введение»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту BMX-фристайл.	2	2	0	Опрос
3.1.2	Правила дорожного движения.	2	2	0	Опрос
3.1.3	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2	2	0	Опрос
3.1.4	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2	2	0	Опрос
3.1.5	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	Опрос
ИТОГО:		10			

Содержание модуля 3.1 «Введение»

Тема 3.1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту BMX-фристайл.

Теория: Знакомство с ТБ, с группой, объяснение темы.

Тема 3.1.2 Правила дорожного движения

Теория: ПДД для велосипедистов. Велосипед – транспортное средство. Внимание дорога (дорожные знаки, сигналы светофора, движение по трассе).

Тема 3.1.3 Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общий режим для спортсмена. Требования к питанию, значение витаминов и минеральных солей. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Тема 3.1.4 Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.

Теория: Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила составления заездов, регламент.

Тема 3.1.5 Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила самоконтроля (измерение ЧСС, оценка состояния организма во время

занятия, после занятия). Правила восстановления. Режим питания спортсмена.

3.2 Модуль «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.2 «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Гимнастические упражнения	4	0	4	Наблюдение
3.2.2	Упражнения для мышц ног	6	0	6	Наблюдение
3.2.3	Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	0	4	Наблюдение
3.2.4	Упражнения для развития силовых качеств	4	0	4	Наблюдение
3.2.5	Упражнения для развития скоростных качеств.	4	0	4	Наблюдение
3.2.6	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	6	0	6	Наблюдение
3.2.7	Упражнения для развития координационных качеств.	6	0	6	Наблюдение
3.2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	6	0	6	Наблюдение
ИТОГО:		40			

Содержание модуля 3.2 «Общая физическая подготовка»

Тема 3.1.1 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Тема 3.1.2 Упражнения для мышц ног.

Практика: Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Тема 3.1.3 Упражнения для мышц шеи и туловища.

Практика: Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из исходного положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами (коленями) головы.

Тема 3.2.4 Упражнения для развития силовых качеств

Практика: Упражнения: с медицинболами (весом до 1кг) в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания и отжимания (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с использованием собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

Тема 3.2.5 Упражнения для развития скоростных качеств.

Практика: Для развития скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: старты из различных исходных положений, эстафеты и игры с элементами акробатики, баскетбола и т.д.

Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное выполнение упражнения при ЧСС 110-115 уд/мин).

Тема 3.2.6 Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила самоконтроля (измерение ЧСС, оценка состояния организма во время занятия, после занятия). Правила восстановления. Режим питания спортсмена.

Тема 3.2.7 Упражнения для развития координационных качеств.

Практика: Упражнения для развития ловкости должны отличаться определённой степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты); легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний); подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Тема 3.2.8 Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Бег равномерный и с переменной интенсивностью до 2000м. Кросс по пересечённой местности – до 3км. Плавание. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме, при ЧСС не более 160 ударов в минуту.

3.3 Модуль «Специальная физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.3 «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Выносливость.	8	0	8	Наблюдение
3.3.2	Сила.	8	0	8	Наблюдение
3.3.3	Координация.	8	0	8	Наблюдение
3.3.4	Скорость.	8	0	8	Наблюдение
3.3.5	Велотренажеры.	10	0	10	
	ИТОГО:	42			

Содержание модуля 3.3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.3.1 Выносливость.

Практика: Длительная езда на велостанке. Преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.

Тема 3.3.2 Сила.

Практика: Упражнения с отягощениями (гантелями, дисками от штанги, набивными мячами). Воздействуют на группы мышц, которые несут основную нагрузку при езде на велосипеде. Например: приседания и наклоны со штангой; жим штанги ногами из положения лёжа на спине; выпрыгивание из низкого седа со штангой. Езда против ветра.

Тема 3.3.3 Координация.

Практика: Упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию движений. Например: «Флажок» — исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, правую ногу отвести в сторону как можно выше, удерживая её правой рукой,

задержаться в этом положении как можно дольше, вернуться в исходное положение. «Линия» — положить скакалку (или верёвочку) перед собой в прямую линию, пройти по линии, не шатаясь. Если легко получается выполнить упражнение — проделать то же с закрытыми глазами.

Тема 3.3.4 Скорость.

Практика: Интервальные тренировки — небольшое расстояние на скорости, превышающей обычный средний темп, а затем замедлиться и восстановиться, прежде чем снова поехать быстро. Езда с высоким каденсом — выбрать ровную дорогу, прокатиться по ней на удобной передаче, запомнить скорость, выбрать передачу полегче и ехать с той же скоростью, с большим количеством оборотов.

Тема 3.3.5 Велотренажеры.

Практика: Езда на велостанках, велотренажёрах.

3.4 Модуль «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.4 «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.4.1	Техника стартового разгона и ускорения	6		6	Наблюдение
3.4.2	Техника равномерного движения по дистанции	6		6	Наблюдение
3.4.3	Техника торможения и остановки	6		6	Наблюдение
3.4.4	Техника маневрирования.	8		8	Наблюдение
3.4.5	Игровые упражнения.	8		8	Наблюдение
3.4.6	Спортивная тактика.	6		6	Наблюдение
	ИТОГО:	40			

Содержание модуля 3.4 «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Тема 3.4.1 Техника стартового разгона и ускорения.

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

Тема 3.4.2 Техника равномерного движения по дистанции.

Практика: Техника прямолинейного движения. Техника преодоления препятствий, ям, подъёмов, спусков, скользких участков. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника езды на заднем колесе, прыжков на заднем колесе, фигурной езды.

Тема 3.4.3 Техника торможения и остановки.

Практика: 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).

Тема 3.4.4 Техника маневрирования.

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

Тема 3.4.5 Игровые упражнения.**Практика:** Игры на велосипедах: велобол, догонялки.**Тема 3.4.6 Спортивная тактика.**

Практика: Формирование знаний об основах спортивной тактики, изучение правил соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе подготовки. Овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Тренировки без соперника, с условным соперником, с партнером, в команде.

3.5 Модуль «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы.»

Учебно-тематический план модуля 3.5 «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.5.1	Подготовка к соревнованиям.	6		6	Наблюдение
3.5.2	Соревнования.	4		4	Наблюдение
3.5.3	Нормативы.	2		2	Тестирование
	ИТОГО:	12			

Содержание модуля 3.5 «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы»

Тема 3.5.1 Подготовка к соревнованиям.

Практика: Знакомство с положениями соревнований, графиком проведения, отбор участников, тренировка.

Тема 3.5.2 Соревнования.

Практика: Проведение и/или участие в соревнованиях по велоспорту различного уровня согласно календарного плана.

Тема 3.5.3 Нормативы

Практика: Комплексы контрольных упражнений, включающие тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки (п. 1.10 Программы).

3 год обучения 3.1 Модуль «Введение»

Учебно-тематический план модуля 3.1 «Введение»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.	2	2	0	Опрос
3.1.2	Правила дорожного движения.	2	2	0	Опрос
3.1.3	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2	2	0	Опрос

	ИТОГО:	6
--	--------	---

Содержание модуля 3.1 «Введение»

Тема 3.1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.

Теория: Знакомство с ТБ, с группой, объяснение темы.

Тема 3.1.2 Правила дорожного движения

Теория: ПДД для велосипедистов. Велосипед – транспортное средство. Внимание дорога (дорожные знаки, сигналы светофора, движение по трассе).

Тема 3.1.3 Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общий режим для спортсмена. Требования к питанию, значение витаминов и минеральных солей. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

3.2 Модуль «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.2 «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Гимнастические упражнения	4	0	4	Наблюдение
3.2.2	Упражнения для мышц ног	6	0	6	Наблюдение
3.2.3	Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	0	4	Наблюдение
3.2.4	Упражнения для развития силовых качеств	4	0	4	Наблюдение
3.2.5	Упражнения для развития скоростных качеств.	4	0	4	Наблюдение
3.2.6	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	6	0	6	Наблюдение
3.2.7	Упражнения для развития координационных качеств.	6	0	6	Наблюдение
3.2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	6	0	6	Наблюдение
ИТОГО:		40			

Содержание модуля 3.2 «Общая физическая подготовка»

Тема 3.1.1 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Тема 3.1.2 Упражнения для мышц ног.

Практика: Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Тема 3.1.3 Упражнения для мышц шеи и туловища.

Практика: Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из исходного положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами (коленями) головы.

Тема 3.2.4 Упражнения для развития силовых качеств

Практика: Упражнения: с медицинболами (весом до 1кг) в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания и отжимания (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с использованием собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

Тема 3.2.5 Упражнения для развития скоростных качеств.

Практика: Для развития скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: старты из различных исходных положений, эстафеты и игры с элементами акробатики, баскетбола и т.д. Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное выполнение упражнения при ЧСС 110-115 уд/мин).

Тема 3.2.6 Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила самоконтроля (измерение ЧСС, оценка состояния организма во время занятия, после занятия). Правила восстановления. Режим питания спортсмена.

Тема 3.2.7 Упражнения для развития координационных качеств.

Практика: Упражнения для развития ловкости должны отличаться определённой степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты); легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний); подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Тема 3.2.8 Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Бег равномерный и с переменной интенсивностью до 2000м. Кросс по пересечённой местности – до 3км. Плавание. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме, при ЧСС не более 160 ударов в минуту.

3.3 Модуль «Специальная физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.3 «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Выносливость.	8	0	8	Наблюдение
3.3.2	Сила.	8	0	8	Наблюдение
3.3.3	Координация.	8	0	8	Наблюдение
3.3.4	Скорость.	8	0	8	Наблюдение
3.3.5	Велотренажеры.	10	0	10	
	ИТОГО:	42			

Содержание модуля 3.3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.3.1 Выносливость.

Практика: Длительная езда на велостанке. Преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.

Тема 3.3.2 Сила.

Практика: Упражнения с отягощениями (гантелями, дисками от штанги, набивными мячами). Воздействуют на группы мышц, которые несут основную нагрузку при езде на велосипеде. Например: приседания и наклоны со штангой; жим штанги ногами из положения лёжа на спине; выпрыгивание из низкого седа со штангой. Езда против ветра.

Тема 3.3.3 Координация.

Практика: Упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию движений. Например: «Флажок» — исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, правую ногу отвести в сторону как можно выше, удерживая её правой рукой, задержаться в этом положении как можно дольше, вернуться в исходное положение. «Линия» — положить скакалку (или верёвочку) перед собой в прямую линию, пройти по линии, не шатаясь. Если легко получается выполнить упражнение — проделать то же с закрытыми глазами.

Тема 3.3.4 Скорость.

Практика: Интервальные тренировки — небольшое расстояние на скорости, превышающей обычный средний темп, а затем замедлиться и восстановиться, прежде чем снова поехать быстро. Езда с высоким каденсом — выбрать ровную дорогу, прокатиться по ней на удобной передаче, запомнить скорость, выбрать передачу полегче и ехать с той же скоростью, с большим количеством оборотов.

Тема 3.3.5 Велотренажеры.

Практика: Езда на велостанках, велотренажёрах.

3.4 Модуль «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Учебно-тематический план модуля 3.4 «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.4.1	Техника стартового разгона и ускорения	6		8	Наблюдение
3.4.2	Техника равномерного движения по дистанции	6		8	Наблюдение
3.4.3	Техника торможения и остановки	6		6	Наблюдение
3.4.4	Техника маневрирования.	8		8	Наблюдение
3.4.5	Игровые упражнения.	8		8	Наблюдение
3.4.6	Спортивная тактика.	6		6	Наблюдение
ИТОГО:		44			

Содержание модуля 3.4 «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Тема 3.4.1 Техника стартового разгона и ускорения.

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

Тема 3.4.2 Техника равномерного движения по дистанции.

Практика: Техника прямолинейного движения. Техника преодоления препятствий, ям, подъёмов, спусков, скользких участков. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника езды на заднем колесе, прыжков на заднем колесе, фигурной езды.

Тема 3.4.3 Техника торможения и остановки.

Практика: 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).

Тема 3.4.4 Техника маневрирования.

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

Тема 3.4.5 Игровые упражнения.

Практика: Игры на велосипедах: велобол, догонялки.

Тема 3.4.6 Спортивная тактика.

Практика: Формирование знаний об основах спортивной тактики, изучение правил соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе подготовки. Овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Тренировки без соперника, с условным соперником, с партнером, в команде.

3.5 Модуль «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы.»

Учебно-тематический план модуля 3.5 «Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Контрольные нормативы»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.5.1	Подготовка к соревнованиям.	6		6	Наблюдение
3.5.2	Соревнования.	4		4	Наблюдение
3.5.3	Нормативы.	2		2	Тестирование
	ИТОГО:	12			

Содержание модуля 3.5 «Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Контрольные нормативы»

Тема 3.5.1 Подготовка к соревнованиям.

Практика: Знакомство с положениями соревнований, графиком проведения, отбор участников, тренировка.

Тема 3.5.2 Соревнования.

Практика: Проведение и/или участие в соревнованиях по велоспорту различного уровня согласно календарного плана.

Тема 3.5.3 Нормативы

Практика: Комплексы контрольных упражнений, включающие тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки (п. 1.10 Программы).

4. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;
- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);
- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;
- проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;
- готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;
- участвует в патриотических мероприятиях и проектах;
- умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;
- проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;
- соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни. Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;
- проведение открытых занятий;
- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;
- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8	В течение года	Участие, организация и проведении	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

	марта», «День Победы» и т.д.)			
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Информационно-методическое обеспечение программы.

Перечень информационного обеспечения программы включает в себя: список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятий — игровой, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

Место проведения занятий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим нормативам для данного вида деятельности.

Для успешного освоения образовательной Программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

- велодром;
- набор инструментов для ремонта велосипедов;
- гантели, штанга со стойками
- велосипеды BMX;
- маты гимнастические;
- мячи (набивные и для игры в футбол, баскетбол)
- конусы и фишки разметочные;
- скакалки гимнастические;
- эспандеры резиновые ленточные
- секундомер, свисток;

- перекладина гимнастическая;
- рулетка 20м (металлическая)

5.3. Список литературы и интернет-ресурсов:

5.3.1 Список литературы, используемой при написании программы.

1. Волков В.М. «Врачебный контроль в спорте» / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» / М.А. Годик. М.: «Физкультура и спорт», 2008.
3. Стромов А.П., Зырянов В.А. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет. Омск: СибГАФК, 2003. 24 с.
4. Яковлев Б.А. Биомеханика передвижения на велосипеде: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2012.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Спортивная физиология. Х., 1992. Юшков О.П., Шпанов В.И., Мельниченко Е.В.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 2004.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.–М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
10. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003

5.3.2 Перечень интернет - ресурсов.

1. сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта [http:// lesgaft.spb.ru/ru](http://lesgaft.spb.ru/ru):
3. Сайт ГБУДОД СДЮСШОР СПб www.sportpetergof.ru