

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

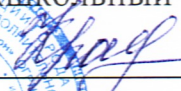
ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ
«Межшкольный стадион»
Протокол № 5
от 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

 А.С. Красовская

Приказ № 69-0
от 12.08.2026



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
для детей инвалидов
«Велоспорт»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Полухин Д.В.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Планируемые результаты	7
1.4.	Содержание программы	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	16
3.	Список литературы	17
4.	Приложение № 1	19
5.	Приложение № 2	20
6.	Приложение № 3	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Велоспорт для детей- инвалидов» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Другие локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Среди видов двигательной активности, езда на велосипеде приносит исключительно пользу для здоровья в любом возрасте. Регулярная езда на велосипеде способствует повышению мышечного тонуса, благодаря одновременному задействованию мышц ног, груди, спины, рук и живота. А так как это занятие на свежем воздухе, то преимущества для иммунной системы выше, чем у других занятий, которые проводятся в помещении. Взаимодействие с окружающей средой укрепляет нервную систему. Улучшаются когнитивные функции и психическое благополучие, понижается уровень стресса и

напряжения. Во время велопробежки, как и при занятиях любым циклическим видом спорта, выравнивается дыхание. Регулярные кардионагрузки стимулируют работу сердца и усиливают тонус сосудов, способствуя улучшению кровообращения, нормализации давления и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Отличительная особенность настоящей программы

Данная программа рассчитана на детей – инвалидов, возможно комплектование смешанных групп. Дети – инвалиды находятся в состоянии, при котором из-за физических или психических отклонений требуется создание специальных условий для обучения и социализации. Программа позволяет вовлечь в спортивную работу детей - инвалидов. Занятия по велоспорту помогают укрепить здоровье, развить координацию и улучшить социализацию.

Адресат программы.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей инвалидов «Велоспорт» предназначена для детей с 7 до 14 лет, с инвалидностью, но не имеющих противопоказаний к занятиям по велосипедному спорту.

Условия зачисления на программу: зачисляются дети – инвалиды, без медицинских противопоказаний к занятиям по велосипедному спорту, имеющие заключение психолого-медико-педагогической комиссии. Минимальная наполняемость группы – 3 человека, максимальная – 4 человека.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей - инвалидов проявляются в замедленном темпе развития, специфическом восприятии мира и несовпадении биологического возраста с уровнем психофизической зрелости. Дети - инвалиды школьного возраста имеют особые физические, психологические и познавательные потребности, которые меняются по мере взросления. После детского сада образование детей - инвалидов может продолжаться в обычных школах по инклюзивной модели или в специализированных школах для определенных категорий нарушений. При инклюзивном образовании школа должна создать безбарьерную архитектурную среду и оборудовать специальные помещения в соответствии с нуждами учеников. Например, кабинеты для занятий ЛФК, логопедические кабинеты. Обязательно наличие вспомогательных технических средств — тактильных дисплеев, специальных клавиатур, компьютерных тренажеров и симуляторов. Учебные программы адаптируются под возможности каждого ребенка. Важную роль играют тьюторы, помогающие детям - инвалидам осваивать учебный материал. Также нужны педагогические психологи для коррекционных занятий. Специализированные школы предназначены для отдельных категорий детей, таких как глухие, слепые, с тяжелыми нарушениями речи и интеллекта. В них созданы максимально комфортные условия с учетом конкретного вида патологии. Учебный процесс для детей - инвалидов должен быть гибким, индивидуализированным, ориентированным на конкретную практику. Главная цель — подготовка к самостоятельной жизни и максимально возможной социальной адаптации. Каждый возрастной этап имеет свои ключевые проявления.

Возрастные особенности детей – инвалидов младшего школьного возраста (7–11 лет).

Трудности адаптации, переход к школьной жизни дается тяжело из-за высоких требований к самоконтролю. Учебный материал усваивается только через зрительные образы, практические действия и частую смену видов деятельности. Задания дают небольшими частями, так как ребенок быстро утомляется (активная концентрация внимания длится всего 15–20 минут). Часто сохраняются дефекты произношения, трудности с письмом (дисграфия) и координацией движений.

Возрастные особенности детей – инвалидов подросткового возраста (12–14 лет).

Осложненный кризис взросления, подростковые реакции (протест, стремление к самостоятельности) накладываются на основное нарушение развития. Особое восприятие критики, подростки начинают острее чувствовать свою инаковость, болезненно реагируют на замечания, теряют безоговорочную веру во взрослых. Из-за ограниченности жизненного опыта и трудностей в обучении сложно выбрать будущую профессию. Социальная дезадаптация, риск ухода в изоляцию, если рядом нет поддерживающей среды и психологической помощи

Режим занятий: Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 40 мин.) с предусмотренной переменной 10 мин.

Реализация программы предусматривает занятия в спортивном зале.

Объем: Общий объем программы 432 часа. Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 216 часов в год

Срок освоения: 2 года.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 2 лет в одной образовательной организации. Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Формы и методы организации образовательного процесса, виды занятий.

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом стойки, техники броска, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;
- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие.

Формы подведения результатов: наблюдение, беседа, выполнение контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: социальная адаптация и физическое развитие детей инвалидов посредством занятий велоспортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить технику безопасности при езде на двухколёсном велосипеде;
- изучить основы управления двухколёсным велосипедом;
- изучить тактику выполнения специальных упражнений при движении на двухколесном велосипеде
- изучить комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- познакомиться с требованиями к инвентарю;
- познакомиться с историей и достижениями российского и мирового велосипедного спорта;
- изучить виды дисциплин по велоспорту.

Развивающие:

- создание условий для полноценного обучения езде на двухколесном велосипеде
- развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация)
- индивидуальное физическое развитие и укрепление здоровья.
- получить знания о здоровом образе жизни, гигиене, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья;

Воспитательные:

- выработка настойчивости, целеустремленности, выдержки, терпения
- воспитание у учащихся чувства уверенности в собственных силах, возможностях;
- воспитание навыков дисциплины, уважительного отношения к окружающим;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям физической культурой.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- сформируются навыки взаимоотношений в коллективе со сверстниками и педагогами, развито чувство ответственности, уверенности в своих силах;
- сформируется установка на полноценный образ жизни;
- сформируется у обучающихся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- будут сформированы знания о здоровом образе жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- будут развиты и усовершенствованы физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться
- будут расширены двигательные навыки, увеличена потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- расширятся представления об истории и достижениях российского и мирового велоспорта;
- будут знать технику безопасности при езде на двухколёсном велосипеде;
- изучат основы управления двухколёсным велосипедом;
- будут знать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- будут знать виды дисциплин по велоспорту.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации, контроля
		1 год обучения	2 год обучения	
1	Общая и специальная физическая подготовка	6/45	6/30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9/0	9/0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	3/19	3/19	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	20/110	20/125	Наблюдение
5	Промежуточная и итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	1/3	1/3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		39/177	39/177	

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	51	6	45	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	22	3	19	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	130	20	110	Наблюдение
5	Промежуточная аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	4	1	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	39	177	

Учебный план 1 год обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Теория: техника безопасности на занятиях; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Беседа: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях. Снижение уровня тревожности, повышение самооценки и радость от движения. Преодоление барьеров в общении.

Практика:

Строевые упражнения. Строевая стойка, выполнение команд, различные перестроения, разнообразные движения в зале. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела. Учёт диагноза, возраста и текущих возможностей ребенка, индивидуальный подбор упражнений.

Знание пространственных ориентиров: направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх, построения в колонну, шеренгу, в круг, в пары; выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойтись!». Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) - опустить(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), катить, поднять, ловить (поймать).

Общеразвивающие упражнения. Основные движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанье, упражнения с предметами и др. Упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); выполнения симметричных и асимметричных движений. Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев.

Подвижные игры бессюжетные и сюжетные; элементы адаптированных спортивных игр. Игры с элементом соревнования, игры по подражанию животным, птицам, воспроизведение движений различной техники (самолет, машина и т.д.).

Упражнения, формирующие правильную осанку, отрабатываются в процессе выполнения упражнений из положения лежа на животе и на гимнастической стенке.

Упражнения на развитие равновесия характеризуются уменьшением площади опоры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия о велосипедном спорте. Значение «специальной физической подготовки». Воспитание физических качеств.

Практика:

Упражнения на велосипеде в движении и на месте. Прямолинейные движения по прямой, с поворотами, с преодолением естественных и искусственных препятствий. Упражнения на велосипеде. Упражнения на внимание. Отработка техники начала движения и торможения. Упражнения в группе, с перестроением.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о велосипедном спорте как виде спорта;
- здоровый образ жизни;

- техника безопасности при занятиях на велосипеде.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Велосипедный спорт как вид спорта

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма.

Велосипедный спорт как вид спорта. История вида спорта, изучение правил вида спорта. Элементы техники владения двухколёсным велосипедом. Виды велосипедов, специализация.

Здоровый образ жизни .

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня. Общие сведения о гигиене и санитарии.

Техника безопасности на занятиях по велосипедному спорту.

Правила поведения на занятиях. Особенности движения на двухколёсном велосипеде во время занятия.

Раздел 3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Спортивные и подвижные игры и их влияние на физическое развитие спортсмена. Подвижные игры и их влияние на формирование личности спортсмена. Виды спортивных игр.

Практика: Участие в подвижных играх.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка

Теория: понятие «техническая подготовка» цели, задачи; основные понятия. Краткие сведения о технике езды на двухколёсном велосипеде; основы технической подготовки велосипеда. Виды шлемов, их назначение. Назначение вело формы, отличительные особенности. Виды велосипедов, особенности управления.

Практика: Подготовка велосипеда к занятию. Подбор шлема. Способы торможения.. Положения ног при движении. Способы хватов руля, тормозных ручек. Тренировочные заезды. Приобретение навыка кругового педалирования. Тренировочные заезды на скорость стартовых движений.

Тактическая подготовка

Теория: Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики велосипедного спорта. Выбор способов начала движения. Подбор способов эффективного торможения.

Практика: Отработка начала движения и торможения.

Раздел 5. Промежуточная аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделу общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	22	3	19	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	145	20	125	Наблюдение
5	Итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	4	1	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	39	177	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Теория: Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие общих кондиционных физических качеств.

Практика: Использование комплексов общеразвивающих упражнений занятиях. Подвижные игры, эстафеты.

Совершенствование упражнений, освоенных в 1-й год обучения.

- выполнение упражнений на велосипеде в связке (начало движения, ускорение, остановка)
- имитационные упражнения с усложнением заданий в движении на велосипеде.
- игры в движении, на велосипеде.
- упражнения из других видов спорта.
- упражнения на развитие координации

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о велосипедном спорте как виде спорта;
- здоровый образ жизни;
- техника безопасности при занятиях на велосипеде.

История возникновения, родина велосипедного спорта. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие велосипедного спорта в России. Лучшие гонщики России. Развитие велосипедного спорта в Свердловской области. Общие правила соревнований по велоспорту. Основные права и обязанности участников соревнований. Культура поведения на соревнованиях, культура одежды.

Здоровый образ жизни: Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня. Общие сведения о гигиене и санитарии. Основные сведения о строении человека. Работа и сила мышц. Утомление мышц.

Техника безопасности на занятиях по велоспорту: Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с велосипедами.

Раздел 3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Изучение подвижных игр: Пионербол, мини-баскетбол.

Практика: Игры с мячом в теплый сезон. Другие подвижные игры.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Обучение технике переключения передач. Виды трансмиссии велосипеда. Оптимальные передачи для ускорения, для продолжительных заездов.

Практика: Обучение технике переключения передач. Выбор оптимального передаточного соотношения. Используются следующие действия:

- многократное повторение переключения на первую и крайнюю скорость
- заезды на короткие дистанции;
- упражнения на преодоление препятствий;
- упражнения в парах;
- выполнение упражнений на время;
- совершенствование переключения передач.

Раздел 5. Итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделу общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю

МБУ ДО ДЮОЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации обучения по программе «Велоспорт для детей- инвалидов» (7 - 14 лет)»

целесообразно использование методов:

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. У обучающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее

научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Рекомендуемая структура занятия:

Учебно-тренировочное занятие по велоспорту имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Вводная (подготовительная) часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). Задачи педагогического аспекта формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т. к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения на велосипеде, подвижные игры.

Заключительная часть. Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т. е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо:

1. Минимальные размеры помещения, для проведения тренировок 20х20 метра, асфальтированное с достаточной освещенностью,;
2. Горные велосипеды 5 шт.;
3. Шлемы защитные велосипедные 5 шт.;
4. Запасные комплекты камер 10 штук на учебный год;
5. Набор инструментов для ремонта велосипеда;
6. 5-6 мячей для большого тенниса;
7. Баскетбольный, футбольный мяч;
8. Ракетки для настольного тенниса;
9. Резиновое покрытие на пол.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Методические материалы

1. Ахундов Р.А., Сивков И.К., Некоторые особенности действий велосипедиста в естественных условиях. //Велосипедный спорт, М., ФиС, 1986, сс. 101-106
2. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. С. Белкин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
3. Боечин Е.П., Качуренко Ю.В. Пути развития скорости и скоростной выносливости велосипедистов-шоссейников. //Велосипедный спорт. М., ФиС, 1971, с.31-36.
4. Выготский, Л. С. Возрастная периодизация детского развития / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984.
5. Власова Н.Н. История велосипедного спорта и велосипеда в России (1800-1917) Дисс... канд.пед.наук, М., ГЦОЛИФК, 1969
6. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. — М. : Терра-Спорт, 2012. — 508 с.
7. Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.
8. Эльконин, Д. Б. Детская психология (развитие ребёнка от рождения до семи лет) / Д. Б. Эльконин. — М. : Учпедгиз, 1960.

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Формы промежуточной аттестации: тестирование по ОФП и СФП.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после освоения Программы с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- мониторинг ОФП (приложение 1);
- мониторинг СФП (приложение 2);
- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 3).

Список литературы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Литература, использованная при составлении программы

- Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Анатомия и физиология детского организма / под ред. Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. — 2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 287 с.
- Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. С. Белкин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
- Выготский, Л. С. Возрастная периодизация детского развития / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984.
- Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
- Мишустина, Н. И. Новые направления в работе инструктора по физической культуре с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ / Н. И. Мишустина. — Саратов : ООО «Аэтерна», 2019. — С. 121–128.
- Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
- Эльконин, Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. — М. : Учпедгиз, 1960.

Литература для обучающихся и родителей

- Подготовка юных велосипедистов : методическое пособие. – Москва : Советский спорт, 2011. – 144
- Лопес Б., Маккормак Л. Мастерство езды на маунтинбайке : [пер. с англ.]. – Москва : Эксмо, 2014. – 288 с.
- Особенности физической подготовки квалифицированных велосипедистов // Журнал «Физкультура и спорт». – 2024. – № 2. – С. 12–15..

Мониторинг ОФП

Дата_____Тренер-преподаватель_____

[illegible]

Уровень	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (подбрасывание и ловля теннисного мяча)	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдаль правой рукой	Метание мяча вдаль левой рукой
Высокий (мальчики)	6 сек	+/-	+7	15	10
Высокий (девочки)	7 сек	+/-	+9	11	7
Средний (мальчики)	7 сек	+/-	+3	10	7
Средний (девочки)	8 сек	+/-	+5	7	5
Низкий (мальчики)	8 сек	+/-	+1	5	5
Низкий (девочки)	9 сек	+/-	+3	3	3

Мониторинг СФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

[illegible]

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
	2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
	3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
	4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
	5. Просит и принимает помощь сверстников	
Среднее значение		
Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
	2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
	3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	

	4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
	2. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
Среднее значение		
Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
	2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
	3. Доводит начатую работу до конца	
	4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
	5. Выполняет взятые на себя обязательства	
Среднее значение		
Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности секции. Убежденность собственной	1. Принимает правила и традиции группы	
	2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
К В		

значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
	4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
	5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

- низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

- недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обходить всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 379474022168086002138607700952051378484968243921

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 15.09.2026 по 15.09.2027