

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 29.05.2026г



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс» г.о. Самара

 С.С. Плотников

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по велосипедному спорту
«Велосипедисты»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации программы – 3 года

Составители:

Методист Момотова Н.В.

педагог дополнительного образования

Рафиков С.С.

Самара

2026 г.

Содержание

Краткая аннотация-----стр. 3

1. Пояснительная записка-----стр. 3-11-12

Нормативно-правовая база программы. Направленность программы. Характеристика обучающихся по программе. Актуальность, практическая значимость программы. Основные особенности программы. Основные особенности программы. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс. Педагогическая целесообразность программы и ценностные ориентиры. Вид программы. Срок реализации. Наполняемость группы. Возраст обучающихся. Уровень освоения программы. Режим занятий. Основные формы и методы обучения. Формы занятий. Формы обучения. Аттестация обучающихся.

2 Обучение-----стр. 13-54

Цель и задачи программы. Предполагаемые результаты.

Учебный план программы -----стр. 14

Учебно-тематические планы и содержание программы 1 г. об- я----стр. 15-28

Учебно-тематические планы и содержание программы 2 г. об- я-----стр. 29-46

Учебно-тематические планы и содержание программы 3 г. об- я-----стр. 47-54

3 Воспитание-----стр. 54-55

4 Методическое обеспечение программы-----стр. 55-57

Литература

Приложение Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Велосипедисты» (далее – Программа) включает в себя по 3 тематических модуля на каждом году обучения.

Программа имеет характер ранней профориентации и направлена на освоение навыков обслуживания велосипедов разного типа, вождения, что может помочь в выборе профессий и специальностей спортивно-технического направления.

В процессе реализации программы, обучающиеся знакомятся с некоторыми велотрассами Самарской области, в том числе средствами виртуальных экскурсий.

Дифференцированный подход к достижению результата творческой работы основывается на уровне подготовки, умений и способностей каждого ребенка и имеет профориентационный характер.

В программе есть темы краеведческого содержания – Самара спортивная.

1. Пояснительная записка

Для детей велосипедный спорт — это не только про здоровье, но и про прикладные результаты:

- портфолио проектов (исследовательских, дизайнерских, медиа) для поступления и конкурсов;
- опыт волонтерства и организации мероприятий (помощь в судействе, подготовке трассы, проведении мастер-классов);
- навыки, востребованные в профессиях: техническое мышление, работа с инструментом, навигация, безопасность, коммуникация;
- устойчивые привычки к регулярной физической активности и осознанному отношению к своему здоровью.

Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Р Ф 02.06.2026 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (разработана в соответствии с ФЗ от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;
- Концепция патриотического воспитания граждан Самарской области (Постановление Самарской области от 26.09.2007 № 201 в редакции от 24.08.2012);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ);

-Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» от 23.01.2026 № АБ-254/06.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Характеристика обучающихся по программе

Курс программы направлен на образовательно-творческую техническую деятельность обучающихся 7-18 лет.

Для детей младшего школьного возраста основным видом деятельности является игра и обучение в зоне ближайшего развития. Для них техническое творчество – это интересная и значимая интеллектуальная работа. Вступление ребёнка в подростковый возраст характеризуется качественным ростом в развитии самосознания. Подросток усваивает и понимает цели и мотивы поведения и деятельности, требования к себе и другим, использование свободного времени, в различных занятиях. Существенно влияет на процесс развития система отношений, в которые включён подросток; признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками. Ранняя юность - решающий возраст для формирования мировоззрения и собственного поведения. В юношеском возрасте особую остроту приобретает проблема выражения себя как личности, а развитие стремления к творчеству рассматривается как средство самовыражения и обретения собственной индивидуальности. (Психологические особенности подросткового и юношеского возраста <http://www.med103.ru>).

Преимущество смешанной группы в том, что старшие помогают младшим, поведение в большей степени сдержанное, а младшие стараются быть дисциплинированными.

Актуальность, практическая значимость программы

Актуальность, новизна и преимущества программы в сравнении с ранее созданными программами этой направленности обусловлена тем, что она направлена на решение задач основных документов развития РФ:

- Национальный проект «Молодежь и дети» (Указ Президента РФ от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р) в ходе её реализации:

- создаются условия для вовлечения детей в спортивную деятельность;
- обеспечивается междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний (краеведение, здоровье, спорт.),
- формируются у обучающихся знания, умения и навыки, связанные с безопасным пребыванием в условиях образовательного пространства;
- создаются условия для воспитания и развития личности обучающихся, а также для их социализации.

Программа направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, формированию профессиональной ориентации и спортивных способностей обучающихся.

Программа, позволяет освоить обучающимися несложные технологические приемы, необходимые при проведении технического обслуживания и ремонта велосипедов, самокатов; приобрести достаточный опыт практического вождения и знаний правил дорожного движения.

Практическая значимость программы

Практическое значение программы по велоспорту для детей и подростков выходит далеко за рамки «научиться ездить на велосипеде»: она даёт прикладные навыки, измеримые образовательные результаты и точки роста для разных траекторий — от спорта до технических и проектных профессий. С учётом ваших задач по разработке модульных программ (в том числе с технической и проектной составляющей) ниже — по блокам, что именно ребёнок реально осваивает и как это конвертируется в результаты.

Практические навыки и компетенции

- Управление велосипедом и фигурное вождение. Ребёнок учится стартовать/тормозить, держать баланс на низкой скорости, объезжать препятствия, ездить змейкой, выполнять развороты, контролировать падение. Это база безопасности и самостоятельности.
- Техническое обслуживание и мелкий ремонт. На практике осваиваются: подкачка колёс, регулировка седла и руля, чистка и смазка цепи, замена камеры/покрышки, настройка

тормозов и переключателей, диагностика простых неисправностей. Это прямой вход в технические профессии и культуру обращения с техникой.

- Навигация и планирование маршрутов. Чтение карт и схем, работа с навигационными приложениями, расчёт дистанции и времени в пути, выбор безопасных путей (велодорожки, тротуары, дворы), учёт рельефа и трафика. Развивает пространственное мышление и проектное планирование.
- Соблюдение ПДД и безопасность. Правила для велосипедистов, сигналы рукой, поведение на перекрёстках, оценка рисков, экипировка (шлем, световозвращающие элементы), первая помощь при типичных травмах. Это жизненно важные навыки, которые сразу применимы в повседневной жизни.
- Подготовка и организация выездов. Составление чек-листа (велосипед, вода, аптечка, инструменты), распределение ролей в группе, контроль готовности, ведение дневника поездки. Формирует организационные и управленческие навыки.

Основные особенности программы

Необходимо учитывать:

Физиологические и возрастные особенности

Интенсивный рост и нестабильность координация: детей активно меняется тело, из-за чего временно снижается чувство баланса. Поэтому в программе обязательно много упражнений на равновесие и медленную езду без педалей.

- Ограниченная выносливость и быстрая утомляемость. Длинные монотонные заезды неэффективны и могут отбить интерес. Лучше чередовать короткие отрезки с разной интенсивностью и включать игровые элементы.
- Преобладание процессов возбуждения над торможением. Подросткам сложно долго удерживать внимание на инструктаже. Теорию дают порциями по 10–15 минут и сразу закрепляют практикой.
- Формирование мышечного корсета. Нагрузки должны укреплять спину и пресс, а не перегружать суставы. В ОФП делают упор на упражнения без больших отягощений: собственный вес, резинки, координационные платформы.

Педагогические и методические особенности

- Принцип «от простого к сложному» с частыми повторениями. Базовые навыки (старт, торможение, объезд препятствий) отрабатывают на каждой тренировке в разных вариациях.
- Игровая и проектная форма подачи. Вместо «скучных нормативов» — квесты и мини-проекты: «Паспорт моего велосипеда», «Безопасный маршрут до школы»,

«Энергозатраты на разных участках». Это напрямую стыкуется с вашими запросами по проектной деятельности.

- Безопасность как сквозная линия. Каждое занятие начинается с проверки экипировки и велосипеда, каждое упражнение разбирается на риски и способы их избежать.
- Постепенное усложнение среды. Сначала закрытая площадка без трафика, потом велодорожки, затем маршруты с минимальным автомобильным движением под контролем педагога.

Интеграция с другими направлениями (междисциплинарность)

Для программы дополнительного образования велоспорт удобно «сопрягать» с другими модулями:

- Техническая составляющая. Устройство велосипеда, обслуживание и мелкий ремонт: подкачка колёс, замена камеры, настройка тормозов. Это даёт реальные профессиональные пробы для технической направленности и перекликается с вашей программой по ремонту малой техники.
- Проектная и исследовательская деятельность. Измерение дистанции и времени, расчёт темпа, анализ велоинфраструктуры района, опрос жителей. Развивает навыки сбора и обработки данных, презентации результатов.
- Медиа и цифровые компетенции. Фото- и видеосъёмка заездов, монтаж коротких роликов, ведение соцсетей секции. Подходит для связки с графическим дизайном и иллюстрациями.
- Гражданско-патриотическое и экологическое воспитание. Велопрогулки по родному городу с краеведческим компонентом, отдельный сбор мусора после выезда, акции по безопасности дорожного движения. Легко ложится в календарный план воспитательной работы.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Детский коллектив "Велосипедисты" - это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 7-18 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей на оказание дополнительных образовательных услуг физкультурно-оздоровительной деятельности.

Детское объединение «Велосипедисты» востребовано среди детей всех возрастов и родителей/законных представителей как объект популярного вида деятельности в сфере мото- вело-техники. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися

служит стремление ребенка самому научиться ремонтировать малые транспортные средства (мотоциклы, самокаты и др.), научиться пользоваться инструментами, ознакомиться с историей и современным уровнем развития российской и мировой автотехники. Участие в конкурсах с восстановленными своими руками моделями, способно увлечь ребят такими профессиями, как автомеханик, инженер.

Педагогическая целесообразность программы и ценностные ориентиры

Оздоровительный и развивающий эффект (с учётом возрастной физиологии)

У детей идет интенсивный рост, меняется пропорция тела, временно страдает координация, а выносливость ещё не велика. Велоспорт даёт нагрузку, которую легко дозировать:

- Гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата. Аэробная циклическая нагрузка укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает общую выносливость без ударной нагрузки на суставы (в отличие от бега).
- Формирование мышечного корсета. Езда требует стабилизации корпуса — это профилактика нарушений осанки у школьников.
- Развитие координации и вестибулярного аппарата. Баланс, объезд препятствий, контроль скорости и траектории тренируют сенсомоторную координацию и межполушарное взаимодействие — это поддерживает учебную деятельность.
- Снятие утомления и регуляция эмоционального состояния. Движение на свежем воздухе снижает уровень стресса, помогает переключиться после уроков, улучшает качество сна и концентрацию внимания.

Образовательный эффект и формирование универсальных учебных действий

Программа позволяет системно развивать метапредметные компетенции, которые легко зафиксировать в планируемых результатах:

- Планирование и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена, постановка недельных микроцелей, анализ результатов (время, самочувствие, ошибки) формируют регулятивные УУД.
- Работа с информацией. Чтение карт и схем, выбор маршрута, расчёт дистанции и времени, анализ велоинфраструктуры района — это познавательные УУД и база для проектной деятельности.
- Коммуникация и командные роли. Групповая езда, смена лидера, сигналы в колонне, судейство, помощь новичкам развивают коммуникативные навыки и умение брать ответственность за участок общей задачи.

- Техническая грамотность. Устройство велосипеда, диагностика неисправностей, мелкий ремонт (подкачать колесо, заменить камеру, настроить тормоза) — это прикладные навыки и ранняя профориентация в технической сфере.

Воспитательный и социальный эффект

- Культура безопасного поведения. ПДД для велосипедистов, оценка рисков, экипировка, первая помощь — это жизненно важные навыки, применимые сразу в повседневной жизни.

- Ответственность и самостоятельность. Ребёнок учится готовить инвентарь и экипировку, проверять велосипед по чек-листу, планировать выезд — это формирует привычку к личной ответственности.

- Командность и взаимопомощь. Эстафеты, групповые маршруты, ролевые пробы (механик, навигатор, помощник судьи) учат договариваться, распределять роли, поддерживать менее опытных.

- Гражданско-патриотическое и экологическое воспитание. Велопрогулки по родному городу с краеведческим компонентом, отдельный сбор мусора после выезда, акции по безопасности дорожного движения органично встраиваются в календарный план воспитательной работы.

Профориентационный и предпрофильный эффект

Велоспорт даёт ребёнку «примерку» сразу нескольких ролей:

- Спортсмен: дисциплина, работа на результат, участие в стартах.

- Тренер/инструктор: объяснение техники, помощь младшим, проведение разминки.

- Судья и организатор: хронометраж, проверка готовности, ведение протоколов.

- Механик: обслуживание и ремонт велосипеда — прямая проба технической профессии.

- Исследователь/проектировщик: анализ вело инфраструктуры, расчёт энергозатрат, проектирование безопасных маршрутов.

Основные формы и методы обучения

Формы обучения

- Комбинированное занятие (основная форма). В одном занятии сочетаются короткая теория (10–15 минут), разминка, техническая отработка, ОФП и рефлексия. Это оптимально для возрастной особенности 12-летних: у них быстро падает концентрация, поэтому «чистые» лекции или только практика работают хуже.

- Групповые и подгрупповые тренировки. Группа 8–12 человек позволяет обеспечить страховку и контроль безопасности; подгруппы по 3–4 человека нужны для отработки тактических действий (колонна, смена лидера, сигналы) и технической работы (ремонт).

- Практикумы и мастер-классы. Например, «Обслуживание велосипеда за 30 минут» или «Фигурное вождение: от простого к сложному». На таких занятиях акцент на алгоритме действий и чек-листах — это удобно для фиксации результатов в программе.
- Проектные сессии. Короткие циклы (3–5 занятий) на тему «Безопасный маршрут», «Паспорт велосипеда», «Энергозатраты и питание». Форма итогового продукта (карта, чек-лист, презентация, буклет) подбирается под профиль программы (в т. ч. с элементами графического дизайна и иллюстраций).
- Контрольно-зачётные и соревновательные формы. Мини-соревнования по фигурному вождению, контрольные заезды на 3–5 км, ролевая игра «судья–участник». Это даёт объективные критерии оценки и мотивацию.
- Выездные занятия и краеведческие маршруты. Велопрогулки по району/городу с краеведческим и экологическим компонентом (остановка у памятных мест, отдельный сбор мусора после выезда). Такие выезды закрывают воспитательные задачи по гражданско-патриотическому и экологическому направлениям.
- Квесты и игровые модули. Станции на внимание, логику и технику: «Найди неисправность», «Прочитай маршрут по схеме», «Объедь препятствия без касаний». Это повышает вовлеченность и снижает тревожность у новичков.

Основные методы обучения

- Метод показа и подражания. Сначала педагог демонстрирует действие (старт, объезд препятствия, проверка тормозов), затем дети повторяют по одному и малыми группами. Для сложных элементов используют замедленный показ и «пешее прохождение» траектории с велосипедом.
- Метод расчленённого упражнения. Сложный навык разбивают на части: например, торможение — это «выбор дистанции», «перенос веса назад», «постепенное нажатие», «контроль устойчивости». Каждую часть отрабатывают отдельно, затем собирают в целое.
- Метод целостного упражнения. Когда базовые элементы освоены, навык отрабатывают целиком: проезд змейки, дистанция с контролем темпа, групповая езда.
- Метод круговой тренировки. На площадке организуют 4–6 станций: баланс без педалей, старт/стоп, змейка, ремонт (подкачать колесо, проверить цепь), ОФП (координационная платформа, планка, прыжки). Дети проходят станции по кругу — это позволяет дозировать нагрузку и держать высокую моторную плотность занятия.
- Проблемный и поисковый метод. Детям предлагают задачу: «Как быстрее и безопаснее проехать этот участок?», «Что проверить перед выездом, если дождь?», «Как помочь новичку?». Это развивает самостоятельность и критическое мышление.

- Метод проектной деятельности. Алгоритм: постановка проблемы → сбор данных (замеры времени, опрос, фотофиксация) → анализ → продукт (карта, инфографика, видео инструкция) → защита. Такой метод легко стыкуется с вашими запросами по проектной деятельности и портфолио.
- Ролевой метод (профессиональные пробы). Дети «примеряют» роли: механик (подготовка велосипедов), навигатор (планирование маршрута), помощник судьи (фиксация времени, проверка экипировки), медиа (фото/видео, пост о выезде). Это решает профориентационные задачи.
- Метод самоконтроля и рефлексии. Ведение дневника спортсмена (дистанция, самочувствие, ошибки), чек-листы готовности, разбор видеозаписей заездов. Для 12-летних важно видеть свой прогресс: «на первом занятии проехал змейку за 45 секунд, на пятом — за 28».

Программа максимально персонализирована. В данном случае это реализация образовательного маршрута конкретного обучающегося с учётом его особенностей и потребностей.

Индивидуальная форма работы предполагает дистанционные формы обучения с одаренными детьми.

Системно-деятельностный подход, обозначенный в программе, результатом обучения предполагает модель выпускника, как личности готовой к самостоятельной социально-значимой творческой деятельности, основанной на знаниях и опыте, которые приобрел выпускник за время обучения в детском объединении.

Вид программы – модульная, профориентационная, с элементами дистанционного обучения.

Срок реализации – 3 года

Наполняемость группы – 15-30 чел. согласно учебному плану учреждения

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Уровень освоения программы: базовый

Режим занятий:

На все года обучения: 144ч (2р x 2ч = 4ч в неделю)

Основной вид деятельности учащихся – тренировки

2 Обучение

Цель и задачи программы

Цель: развитие мотивации личности к познанию и приобретению творческих, профориентационных навыков технического направления путем непосредственного знакомства с действующей техникой и участия в ее реконструкции, правил дорожного движения.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение навыков работы с инструментами;
- формирование навыков вождения техники легких классов (велосипед, самокат);
- обучение технологическим приемам используемых при воплощении конструкторских разработок и ремонте техники;
- освоение правил дорожного движения.

Метапредметные

- умение применять на практике приемы воплощения конструкторских разработок и ремонт техники;
- формирование технологической и коммуникативной компетенции;

Личностные:

- развитие личностных качеств: отзывчивость, доброта, целеустремленность, добросовестность, любознательность;
- развитие волевых качества: усидчивость, дисциплинированность, ответственность;
- формирование личной культуры, коммуникативных и креативных способностей;
- формирование осознанного стремления к позитивной социальной активности.

Предполагаемые результаты

По окончании курса программы, обучающиеся должны владеть начальными знаниями, умениями и навыками технического творчества, метапредметными компетентностями и положительной динамикой личностного роста.

Предметные	Метопредметные	Личностные
- Иметь представление о роли техники в жизни современного человека, об устройстве авто и мотто технике; *понимать необходимость грамотной и осторожной эксплуатации транспортных средств. - Получить первоначальные навыки вождения велосипеда, самоката и	- Научиться самостоятельно производить мелкий ремонт и текущее техническое обслуживание техники; получить представление о назначении и правильном применении несложного слесарного инструмента,	- Уметь творчески работать в коллективе сверстников. - Уметь выявлять и устранять ошибки, адекватно относится к

одновременно познакомиться с основными положениями правил дорожного движения. - Самостоятельно производить оценку технического состояния, определять необходимость своевременного ремонта отдельных узлов и агрегатов. - Уметь рационально и бережно эксплуатировать транспортное средство. - Иметь представление о принципах действия и устройстве отдельных частей транспортного средства. - Усвоить основные правила дорожного движения.	крепежа. - Уметь пользоваться технической документацией на транспортное средство. - Уметь самостоятельно производить разборку, сборку и ремонт частей велосипеда, самоката. - Освоить навыки работы на станочном оборудовании. - Решать несложные конструкторские задачи. - Приобрести навык вождения «багги» малого класса (или карта)	замечаниям.
---	--	-------------

Аттестация обучающихся:

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

Итоговая аттестация определяет освоение всей программы в целом и осуществляется по окончании курса в формате зачёта.

2. Учебный план программы

№	Модули	Количество часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1	Физическая подготовка (начальный уровень)	12	36	48
2	ПДД	18	30	48
3	Вождение	4	44	48
	ИТОГО	34	110	144
2 год обучения				
1	Физическая подготовка	12	36	48
2	ПДД	16	32	48
3	Вождение	6	42	48
	ИТОГО	34	110	144
3 год обучения				
1	Достопримечательности Самарской области	10	38	48
2	«Как стать спортсменом велосипедистом	8	40	48
3	Подвижные игры	2	46	48
	ИТОГО	20	124	

Учебно-тематические планы и содержание программы

1 год обучения

МОДУЛЬ «Физическая подготовка» (начальный уровень)

Цель: формировать у обучающихся базовый уровень физической подготовленности, необходимый для безопасного и эффективного освоения велосипедного спорта: развить выносливость, силу мышц, участвующих в педалировании и удержании правильной посадки, координацию и равновесие, а также навыки самоконтроля и соблюдения техники безопасности.

Предполагаемые результаты: научатся выполнять базовые упражнения для мышц ног (квадрицепс, задняя поверхность бедра, ягодицы), корпуса (мышцы кора, спина) и плечевого пояса; сформируется осознанное отношение к собственному здоровью и культуре безопасного движения.

Формы подведения итогов: зачет

Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка» (начальный уровень)

№	Тема	теор	прак	всего	Формы контроля
1	Вводное занятие: безопасность, самоконтроль, основы физиологии нагрузки	2	0	2	Анкетирование, беседа, подписание правил группы
2	Разминка и заминка для велосипедиста: структура, подбор упражнений	-	4	4	Демонстрация комплекса, оценка техники
3	Развитие общей выносливости: бег, ходьба, прыжки, интервалы	-	6	6	Тест: дистанция/время, субъективная оценка нагрузки (шкала Борга)
4	Сила ног и техника педалирования: приседания, выпады, «велосипед», эксцентрика	-	6	6	Количество повторений, качество техники, видео разбор
5	Мышцы корпуса и спины: планка, боковая планка, гиперэкстензия, «мёртвый жук»	-	4	4	Время удержания, количество повторений, контроль осанки
6	Координация и равновесие: баланс-платформы, полусферы, одноногие стойки, «змейки» без велосипеда	-	4	4	Удержание баланса, количество ошибок, скорость прохождения
7	Гибкость и профилактика травм: растяжка ног, спины, шеи, грудной клетки	1	3	4	Амплитуда движений, субъективный комфорт, отсутствие болевых ощущений
8	Интервальные и круговые тренировки: подбор станций, расчёт нагрузки, работа в команде	-	6	6	Протокол тренировки, самооценка, командные результаты
9	Имитация педалирования и посадки: работа на велостанке/велотренажёре или без оборудования	-	4	4	Техника вращения педалей, посадка, распределение нагрузки
10	Итоговое занятие: контрольные	-	2	2	Выполнение нормативов,

	нормативы, рефлексия, составление индивидуального плана				презентация плана, самоанализ
	Итого	3	45	48	

Содержание модуля «Физическая подготовка» (начальный уровень)

Тема 1. Вводное занятие: безопасность, самоконтроль, основы физиологии нагрузки

Теория

Правила поведения в зале и на стадионе, техника безопасности при работе с инвентарём, основы самоконтроля (пульс, дыхание, шкала усилий), ведение дневника тренировок.

Тема 2. Разминка и заминка для велосипедиста: структура, подбор упражнений

Практика

Структура разминки: суставная гимнастика, динамическая растяжка, активация мышц; заминка: статическая растяжка, дыхательные упражнения.

Упражнения под предстоящую нагрузку.

Тема 3. Развитие общей выносливости: бег, ходьба, прыжки, интервалы

Практика

Развитие выносливости: равномерный бег/ходьба, прыжки на скакалке, интервальные отрезки (30 сек быстро/60 сек медленно), игровые эстафеты. Контроль темпа и дыхания.

Тема 4. Сила ног и техника педалирования: приседания, выпады, «велосипед», эксцентрика

Практика

Сила ног: приседания (классические, на одной ноге, с опорой), выпады вперёд/вбок, «велосипед» лёжа, эксцентрические опускания. Акцент на технику и контроль коленей.

Тема 5. Мышцы корпуса и спины: планка, боковая планка, гиперэкстензия, «мёртвый жук»

Практика

Мышцы корпуса: планка (на прямых руках и локтях), боковая планка, гиперэкстензия на полу/скамье, «мёртвый жук», «птица-собака». Контроль нейтрального положения позвоночника.

Тема 6. Координация и равновесие: баланс-платформы, полусферы, одноногие стойки, «змейки» без велосипеда

Практика

Координация: баланс на одной ноге с закрытыми глазами, полусфера/баланс-платформа, прохождение «змейки» шагами, повороты корпуса с удержанием равновесия.

Тема 7. Гибкость и профилактика травм: растяжка ног, спины, шеи, грудной клетки

Теория

Профилактические упражнения при физической нагрузке нужны, чтобы:

- снизить риск травм — разминка разогревает мышцы и связки, повышает их эластичность, а специальные упражнения укрепляют уязвимые зоны (например, коленный сустав у велосипедистов);
- подготовить организм к нагрузке — улучшают кровообращение, повышают температуру мышц, ускоряют нервно-мышечную передачу, делают движения более координированными;
- сохранить правильную биомеханику — укрепляют мышцы-стабилизаторы и корректируют мышечные дисбалансы, из-за которых часто возникают перегрузочные травмы;
- ускорить восстановление — элементы растяжки, миофасциального релиза и дыхательных техник помогают быстрее снимать напряжение и уменьшать отсроченную мышечную боль;
- повысить эффективность тренировки — за счёт лучшей подвижности суставов и готовности нервной системы ребёнок качественнее выполняет основные упражнения и дольше сохраняет работоспособность.

Практика

Растяжка: квадрицепс, бицепс бедра, икроножные, ягодичные, широчайшие мышцы спины, грудные, шея. Правила: без боли, плавные движения, удержание 20–30 секунд.

Тема 8. Интервальные и круговые тренировки: подбор станций, расчёт нагрузки, работа в команде

Практика

Круговая тренировка: 4–6 станций по 30–45 секунд, отдых 15–30 секунд; подбор упражнений под уровень группы, работа в парах (контроль техники).

Тема 9. Имитация педалирования и посадки: работа на велостанке/велотренажёре или без оборудования

Практика

Имитация педалирования: на велостанке/тренажёре либо без оборудования (сидя на стуле/на полу), контроль каденса, положения таза и спины; отработка посадки (угол в коленях ~25–35° в нижней точке).

Тема 10. Итоговое занятие: зачет. Практика Контрольные нормативы (на выбор: бег 800–1200 м, планка 60–90 сек, приседания 20–30 раз, баланс на одной ноге 20–30 сек), рефлексия, составление плана на 2 недели.

МОДУЛЬ «ПДД»

Цель – организация подготовки обучающихся к безопасному участию в дорожном движении.

Задачи:

- обучить основным правилам дорожного движения, в том числе и для велосипедиста.

Предполагаемый результат

Знать правила дорожного движения с участие велосипедиста.

Форма подведения итогов: зачёт

Учебно-тематический план модуля «ПДД»

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теор	прак	всего	
1	Дорога от дома до школы	2	-	2	опрос
2	Причины дорожно-транспортного травматизма	2	-	2	опрос
3	Перекрестки и их виды. Дорожная разметка.	2	4	6	тест
4	Дорожные знаки и их группы	4	6	10	тест
5	Одностороннее и двустороннее движение	2	2	4	опрос
6	Правила для велосипедистов. Места не для игр. Катания на велосипеде.	2	8	10	Деловая игра
7	Правила оказания пострадавшим первой помощи при ДТП	2	6	8	тест
8	Зачёт	2	-	2	
9	Участие в конкурсах и мероприятиях разного уровня	-	4	4	
	ИТОГО	18	30	48	

Содержание модуля «ПДД»

1. Тема: Дорога от дома до школы

Теория

Основные правила дорожного движения.

- При движении по дороге будьте внимательны и осторожны.
- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии по обочине.
- При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой по внешнему краю проезжей части).
- Вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

- Пересекать проезжую часть разрешается только по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках, по линии тротуаров или обочин.
- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений, там, где она хорошо просматривается в обе стороны.
- В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора. Переходить проезжую часть можно только на зеленый сигнал светофора, при разрешающем жесте регулировщика.
- При красном и желтом сигнале, а также при мигающих сигналах светофора переход запрещается.
- На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающегося транспорта, его скорость и убедятся, что переход будет безопасен,
- При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств, не выходить из-за стоящего транспорта, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.
- Выйдя на проезжую часть, не задерживайтесь и не останавливайтесь: если это не связано с обеспечением безопасности.
- При переходе улицы оцените ситуацию на дороге в целом, затем посмотрите налево в сторону приближающихся транспортных средств, а дойдя до середины, остановитесь и посмотрите направо, и если путь свободен, закончите переход.
- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны останавливаться на линии, разделяющей транспортные потоки, противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).
- Если улица имеет одностороннее движение, то при ее переходе надо все время смотреть в ту сторону, откуда движутся транспортные средства.
- При приближении транспортных средств с включенными синими маяками или специальными звуковыми сигналами пешеходы обязаны воздержаться от перехода и уступить дорогу этим транспортным средствам.
- Ожидать транспортные средства разрешается только на специальных посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине.

- Во время ожидания транспортного средства не играйте, не катайтесь на коньках, лыжах и санках, не выбегайте на дорогу.
- Нарисовать схему пешего маршрута от дома до школы. Отметить дороги, перекрестки, светофоры и др. препятствия.

2. Тема: Причины дорожно-транспортного травматизма

Теория

- Почему происходят ДТП по вине пешехода: переход дороги в неустановленном месте; переход дороги на запрещающий сигнал светофора; движение по обочине с правой стороны; несоблюдение требований безопасности при переходе или движению по обочине в темное время суток; переход дороги без учета погодных условий (например, во время гололеда пешеходы могут не учитывать, что длина тормозного пути автомобиля значительно увеличивается, а водитель может потерять управление при резком торможении).
- Другие причины ДТП: плохие дороги, невменяемость водителей, плохие погодные условия.

Практика

Решение ситуативных задач.

3. Тема: Перекрестки и их виды. Дорожная разметка.

Теория

Перекресток – место пересечения нескольких дорог, которые пересекаются между собой на одном уровне. По очередности движения перекрестки бывают двух типов: регулируемые и нерегулируемые.

Регулируемые перекрестки оснащены дорожными знаками, светофорами или на них присутствует регулировщик. Все остальные перекрестки, принято называть нерегулируемыми, в том числе перекрестки, на которых мигает желтый сигнал светофора (в случае, когда на нем не установлены дорожные знаки).

Виды перекрестков: · четырехсторонние; · Т-образные; · Х-образные; · Y-образные; круговые.

Основные правила пересечения перекрестков

- Правила для регулируемых перекрестков:

1) При появлении сигнала, исходящего от светофора либо регулировщика, разрешающего движение, водитель обязан уступить дорогу пешеходам, а также иным транспортным средствам, которые завершают движение через перекресток;

2) При повороте налево или развороте, водитель обязан пропустить трамвай, а также остальных участников движения, которые передвигаются по встречной полосе или же совершают правый поворот;

3) Запрещается выезд в зону перекрестка, если на проезжей части образовался затор. Дабы не создавать препятствия иным участникам дорожного движения;

- Правила для нерегулируемых перекрестков:

1) На перекрестке, водитель должен уступить дорогу автомобилю, который едет по главной дороге.

2) Водитель обязан пропустить автомобиль, приближающийся к нему с правой стороны. Кроме этого, на нерегулируемых перекрестках, трамвай всегда имеет преимущество.

3) Перед тем, как сделать разворот или поворот налево, водитель должен уступить дорогу трамваю, который перемещается в попутном направлении, а также автомобилям, перемещающимся по встречному направлению.

Дорожные разметки

- Понятие дорожной разметки

Дорожной разметкой называется средство организации дорожного движения в виде специальной маркировки, располагающейся непосредственно на самом дорожном полотне либо на отдельных элементах дорожной инфраструктуры. Ее назначением является дополнительное информирование о порядке и режиме движения водителей ТС и пешеходов, а также сообщение иных важных для участников движения сведений.

- Виды разметок и их значение.

Практика

Экскурсия на перекресток. Написать заметки о нарушениях движения на перекрестке.

4. Тема: Дорожные знаки и их группы

Теория

Дорожный язык — это особые знаки разной формы и цвета, которые сообщают водителям и пешеходам важнейшую информацию. Дорожные знаки делятся на группы, объединяя их содержанием.

1.Предупреждающие знаки. Эти знаки предупреждают нас об опасности и призваны усилить внимание. Предупреждающие знаки, в большинстве своем, имеют вид треугольника с красной каемкой по периметру. Они предупреждают нас о том, что впереди опасный поворот, или железнодорожный переезд, или рядом дети — школа или детский сад.

Знак «Светофорное регулирование». Красный, желтый и зеленый – Это голос светофорный. Говорит он: «Стой! Кати!». Если желтый – «Погоди!». Внутри треугольника

нарисован светофор. Этот знак предупреждает о приближении к участку дороги, контролируемого светофором. Ни в коем случае не переходите дорогу на красный цвет. Если горит желтый, — нужно подождать, ну, а, когда загорится зеленый, нужно посмотреть по сторонам и спокойно перейти дорогу.

Знак «Пешеходный переход». Внутри знака нарисован человечек, который переходит дорогу по зебре. Рядом с этим знаком, всегда есть пешеходный переход, то есть зебра.

Значит можно переходить дорогу, но не забывайте, посмотреть направо и налево, прежде чем сделаете шаг по зебре.

Знак «Осторожно — Дети». Внутри знака нарисованы бегущие детки. Обычно эти знаки вешают рядом с детскими учреждениями, например, школы, детские сады, лагерь и т.д.

Знак «Опасный поворот». Этот знак сигнализирует об опасном участке дороге с крутым, плохо видимым поворотом.

2. Знаки приоритета. Эти знаки говорят нам о правильной очередности проезда определенного участка дороги. Они бывают разной формы и цвета. Как правило, их действие применяется больше к водителям. Среди знаков приоритета встречаются следующие.

Знак «Главная дорога». Показывает на дорогу с преимущественным правом движения.

Знак «Уступи дорогу». Не только водителям, но и пешеходам важно знать знак «Уступи дорогу». Это единственный перевернутый треугольник среди знаков, он сообщает нам, что мы приближаемся к главной дороге и обязаны уступить.

Знак «STOP». Указывает водителям об обязательной остановке транспорта на 5 секунд. После чего можно продолжать движение. Как правило этот знак устанавливается перед постами, таможнями и железнодорожными переездами.

3. Запрещающие знаки. Само слово «запрещающие» говорит само за себя. Это знаки, которые ограничивают дорожное движение. Выглядят они как круглый знак в красной рамке.

Знак «Движения на велосипедах запрещено». Внутри знака нарисован велосипед. Значит, кататься на велосипеде, на этом участке дороге, нельзя.

Знак «Движения пешеходов запрещено». Внутри знака нарисован пешеход, перечеркнутый красной линией. В этом случае на этом промежутке дороги ходить нельзя.

Знак «Въезд запрещен». Этот «кирпич» — как его называют в народе — знают все. Ведь он запрещает въезд всех транспортных средств в данном направлении, включая велосипед.

4.Предписывающие знаки. Это, так сказать, рекомендуемые знаки. Их могут отменить за ненадобностью, или поставить в случае необходимости. Они могут быть как круглыми, так треугольными и квадратными, обычно они окрашены в голубой цвет.

Знак «Велосипедная дорожка». Голубой круг с рисунком велосипеда. Значит на этом промежутке дороге, безопасно кататься и учиться кататься на велосипеде.

Знак «Пешеходная дорожка». Голубой знак, в виде круга, с нарисованным человечком. Значит, что этот промежуток дороге только для пешеходов.

5.Информационно-указательные знаки. Знаки на голубых квадратах подсказывают, где расположен подземный, наземный или пешеходный переход.

Знак «Подземный пешеходный переход». Внутри голубого квадрата, нарисован человек, шагающий вниз по ступенькам. Это означает то, что рядом с вами не зебра, а подземный переход. Также есть знак, где человек поднимается по ступенькам, это значит, что пешеходный переход находится над дорогой.

Знак «Тупик». В голубом квадрате нарисована дорога в конце, которого нарисован красный кирпич. Значит в конце дороге тупик, лучше обойти дорогу с другой улицы.

Знак «Пешеходный переход». Голубой квадрат, внутри него белый треугольник с пешеходом на зебре. Тут все понятно, переходим дорогу по зебре, но не забываем, смотреть по сторонам.

6. Знаки Сервиса. Еще одна большая группа информативных знаков — знаки сервиса. Это знаки голубого прямоугольника с рисунками: то ложка с вилок, то кровать, то красный крест... Они красочно подсказывают о том, что неподалеку медпункт, место отдыха или гостиница.

Знак «Пункт первой медицинской помощи». Внутри этого белого квадрата нарисован красный крест. Значит, рядом находится, поликлиника или больница.

Знак «Пункт питания». Также внутри этого белого квадрата нарисованы столовые приборы, вилка и ложка. Значит рядом кафе или столовая, а может и ресторан.

Знак «Остановка». Там нарисован автобус в белом квадрате. Значит общественный транспорт можно ждать возле этого знака.

Знак «Зона отдыха». Также можно увидеть знак с елочкой и скамейкой внутри этого квадрата. Значит там можно провести свой отдых на природе.

Практика

Решение ситуативных задач в области дорожных знаков.

5. Тема: Одностороннее и двустороннее движение

Практика

Решение ситуативных задач в случае с односторонними и двусторонними движениями.

5. Тема: Правила для велосипедистов. Места не для игр. Катания на велосипеде.

Теория

С 14 лет, гражданин является полноправным велосипедистом, который может управлять своим транспортным средством наравне с другими участниками дорожного движения.

Руководствоваться следует правилами для автомобилистов, однако в том момент, когда человек, управляющий велосипедом, катит его рядом с собой, начинают действовать правила для пешеходов.

Также, как и водителям авто, управляющему вело транспортом, запрещается садиться за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. И хоть прав за это не лишают, но штраф выписывают в размере 1000 - 1500 рублей.

Бывшие пешеходы, которые сегодня сели на велосипед и выехали на дорогу, не понимают, что стали водителями, и слышать не хотят о правилах дорожного движения. А водители, которые поменяли кресло автомобиля на вело седло, продолжают ездить по правилам для машин. Вот и получается, что бóльшая часть велосипедистов имеют крайне туманные представления о правилах дорожного движения, тем самым подвергая свою жизнь опасности.

Кто такой велосипедист и должен ли он следовать ПДД. Какие правила дорожного движения применяются к велосипедистам. Когда эксплуатация велосипеда запрещена. С какой скоростью можно ездить велосипедисту. Можно ли велосипедисту ездить в невменяемом состоянии. Как правильно показать сигнал поворота. Может ли велосипед идти на обгон. Где велосипедистам разрешено ездить по ПДД. Как выделяется полоса для велосипедов. Нужны ли права, чтобы ездить на велосипеде по дороге. Должны ли велосипедисты уступать дорогу пешеходам. Как правильно проезжать перекрестки на велосипеде. Как проезжать равнозначные перекрестки по правилам дорожного движения на велосипеде. Как правильно проезжать неравнозначные перекрестки. Когда включать фары. Как правильно ездить группами. Как перевозить на велосипеде ребенка. Что велосипедистам по ПДД нельзя. 5 частых ошибок велосипедистов. Какой штраф за нарушение ПДД велосипедистом. Как вести себя при ДТП. Возместят ли велосипедисту ущерб, если в ДТП виноват он сам. Как перевозить велосипед в электричке. Можно ли перевозить велосипед в метро.

Практика

Катание на велосипедах в условиях учебной площадки и на трассах для велосипедистов.

6. Тема: Правила оказания пострадавшим первой помощи при ДТП

Практика

- Включение аварийной световой сигнализации и установление знака аварийной остановки.
 - Оценка обстановки и уверенность в собственной безопасности, иначе число жертв может возрасти. Автомобиль с бензиновым двигателем сгорает за 5-7 минут, есть вероятность взрыва. Поэтому необходимо заглушить двигатель, отключить аккумулятор (отсоединить провода от аккумулятора всеми возможными способами вырвать, обрезать, открутить). Если автомобиль врезался в столб с линиями электропередач, то возможен обрыв линий. Нужно быть осторожным.
 - Вызов скорой помощи и служб спасения. Пусть всегда в вашей телефонной книге будут занесены в память номера служб спасения: «03» в России - служба скорой помощи «01» в России - пожарная служба, но через нее всегда можно вызвать скорую помощь и службу спасения.
 - Необходимо извлечь пострадавшего из машины. Это очень ответственный момент, так как можно усугубить тяжесть полученных травм. Основные травмы при ДТП – это черепно-мозговая травма, травмы грудного отдела и нижних конечностей. Перед извлечением пострадавшего из автомобиля, необходимо устранить все то, что может помешать этому. Вытягивают человека, взяв его за подмышечные области.
- Первая медицинская помощь - это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Последовательность действий при оказании помощи. Средства для оказания первой помощи. Правильное обращение с пострадавшим при: обморок, черепно-мозговая травма, шок. Остановка кровотечения, виды кровотечения и способы его устранения. Способы наложения повязок. Помощь при переломах.

Практика

Применение перевязочных материалов и обработка ран.

7. Тема: Зачёт (теория)

8. Тема: Участие в конкурсах и мероприятиях разного уровня (практика)

МОДУЛЬ «Вождение»

Цель – организация подготовки обучающихся к безопасному участию в дорожном движении.

Задачи:

- применение знаний ПДД велосипедиста на практике;
- навыки устранения неполадок и мелкого ремонта велосипеда, самоката;

- совершенствовать навыки вождения велосипедом/самокатом.

Предполагаемый результат

- уметь применять правила ПДД и вождения велосипеда/самоката в жизненных условиях

Форма подведения итогов: зачёт.

Учебно-тематический план модуля «Вождение»

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теор	прак	всего	
1	Общие требования к водителям велосипедов	2	2	4	опрос
2	Технология мелкого ремонта.	2	6	8	тест
3	Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Вождение в условиях спортивного зала или закрытого помещения.	-	6	6	соревнование
4	Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Вождение в условиях тонировочной площадки (во все времена года)	-	10	10	опрос
5	Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Вождение в условиях трассы для велосипедистов (во все времена года)	-	8	8	опрос
6	Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Несложные трюки на велосипеде/самокате	-	6	6	вождение
7	Зачёт	-	2	2	
8	Участие в соревнованиях	-	4	4	
	ИТОГО	4	44	48	

Содержание модуля «Вождение»

1. Тема: Общие требования к водителям велосипедов

Теория

Велосипеды становятся все более популярным транспортным средством. Но выезжая на дорогу, велосипедистам нужно быть готовыми к возможным опасностям, которые могут встретиться на пути. Для того, чтобы не попасть в неприятную ситуацию на дороге и не стать участником ДТП, нужно соблюдать несложные правила:

Всегда надевайте шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит вас от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и подходить по размеру.

Рекомендуется надевать защитные очки и специальную вело одежду с отражающими полосками или ярких цветов – это сделает вас более заметным на дороге.

Не слушайте плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это отвлекает вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

Так как вы являетесь участником движения, управляющим транспортным средством, выполняйте все требования правил дорожного движения, подчиняйтесь сигналам

светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т.д.

Контролируйте вашу скорость движения: она должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.

Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку.

Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолеть препятствие или такой участок дороги спешившись.

Не следует ездить, не придерживая руль руками. Лучше использовать грипсы (ручки на руле), которые помогут предотвратить потерю управления велосипедом даже при малейших неровностях дорог.

Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

Даже соблюдая правила движения, будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.

Практика

Тренировочные занятия.

2. Тема: Технология мелкого ремонта.

Теория

Возникновение необходимости ремонта. Выбор рациональной технологии проведения ремонта. Пайка. Сварка и клепка. Сверление отверстий в металлах. Крепежные изделия и стандартизация их. Нарезание резьбы. Первоначальные понятия о прочности материалов. Безопасная работа на станках и приспособлениях.

Практика

Практические навыки ремонта с применением станков и приспособляй.

3. Тема: Вождение в условиях спортивного зала или закрытого помещения.

Практика:

Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Совершенствование навыков вождения.

4. Тема: Вождение в условиях спортивного зала или закрытого помещения

Практика

Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Совершенствование навыков вождения.

5. Тема: Вождение в условиях тонировочной площадки (во все времена года)

Практика

Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Совершенствование навыков вождения.

6. Тема: Вождение в условиях трассы для велосипедистов (во все времена года)

Практика

Подготовительные и ремонтные работы к выезду. Совершенствование навыков вождения.

7. Тема: Несложные трюки на велосипеде

Практика

Как готовиться:

- Езда стоя. Подавляющее большинство трюков выполняется не на седле. Необходимо приучить мышцы своих ног к езде стоя, а также тело – к сохранению равновесия во время езды на педалях.
- Определить ведущую ногу. Зафиксировать, в какую сторону производить поворот. Чаще всего это правая сторона для правой и левая для левой. Заставлять себя тренироваться в обратную сторону – только во вред.
- Научиться держать равновесие сначала на минимальной скорости. Потом на легко прижатом тормозе.

Далее начинаются базовые элементы трюков:

- Отрыв переднего колеса. Рывком прижатых тормозов выбросить тело назад, поднимая велосипед вверх. Удерживать не обязательно, главное, аккуратно выполнять элемент, не теряя равновесия, в итоге будет легче удерживать велосипед всё дольше и дольше.
- Продолжая развивать предыдущий шаг, проезжаем немного на скорости 1-4 или около того, отрываем колесо, отпускаем тормоз, проезжаем четверть оборота колеса, опять зажимаем тормоз и останавливаемся.
- Отрыв заднего колеса. Аналогично переднему, делаем прыжок вперёд. Главное, делать всё аккуратно, так как травм на данном трюке можно заработать больше.
- Прыжок на велосипеде. Тренируем одновременный отрыв колёс.
- Практически все элементы основаны на хорошем равновесии, чувстве тела и байка, а также физическом состоянии спортсмена. Главное, что позволяет всего этого добиться, – это практика.

8. Тема: Участие в соревнованиях (Практика)

Учебно-тематические планы и содержание программы

2 год обучения

МОДУЛЬ «Физическая подготовка» (базовый уровень)

Цель – формировать у обучающихся устойчивый базовый уровень специальной физической подготовленности для эффективного освоения велосипедного спорта: развить аэробную выносливость, силовую выносливость мышц ног и корпуса, координацию и равновесие, а также навыки самоконтроля, планирования нагрузки и анализа техники.

Предполагаемый результат: освоят технику ключевых упражнений (приседания, выпады, планка, гиперэкстензия, баланс на одной ноге) и смогут корректировать ошибки самостоятельно или в паре; освоят адаптацию упражнений под свой уровень (выбор варианта сложности, регулировка темпа и объёма); укрепится навык работы в команде (взаимопомощь, страховка, совместное выполнение станций)

Форма подведения итогов: зачёт

Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка» (базовый уровень)

№	Тема	теор	прак	всего	Формы контроля
1	Вводное занятие: техника безопасности, зоны интенсивности, самоконтроль, ведение дневника	2	-	2	Беседа, тест «знаешь ли ты правила», заполнение шаблона дневника
2	Разминка и заминка: динамическая и статическая растяжка, активация целевых мышц	-	4	4	Демонстрация комплекса, оценка техники, взаимоконтроль
3	Аэробная выносливость: равномерный бег, интервалы, прыжки, ходьба в горку	-	6	6	Тест: дистанция за 12 минут, субъективная оценка нагрузки
4	Сила и силовая выносливость ног: приседания, выпады, эксцентрика, «велосипед»	-	6	6	Количество повторений в подходе, качество техники, видео разбор
5	Стабильность корпуса и спины: планка, боковая планка, гиперэкстензия, «мёртвый жук»	-	4	4	Время удержания, количество повторений, контроль нейтральной спины
6	Координация и баланс: баланс-платформы, полусферы, одноногие стойки, «змейки»	-	6	6	Удержание баланса, скорость и точность прохождения заданий
7	Специальная подготовка велосипедиста: каденс, посадка, имитация педалирования	1	5	6	Поддержание каденса 70–90 об/мин, анализ посадки, самооценка
8	Интервальные и круговые тренировки: подбор станций, расчёт нагрузки, командная работа	-	6	6	Протокол тренировки, самооценка, командные результаты

9	Профилактика травм и восстановление: растяжка, миофасциальный релиз, дыхательные техники	1	3	4	Амплитуда движений, субъективный комфорт, отсутствие боли
10	Итоговое занятие: контрольные нормативы, рефлексия, составление плана на месяц	-	2	2	Выполнение нормативов, презентация плана, самоанализ
	Итого	4	44	48	

Содержание модуля «Физическая подготовка» (базовый уровень)

Тема 1. Вводное занятие: техника безопасности, зоны интенсивности, самоконтроль, ведение дневника

Теория

Техника безопасности на тренировках, уличных пробегах, на велосипедной тропе и зоне.

Зоны интенсивности (лёгкая, умеренная, высокая), шкала воспринимаемой нагрузки (Борга), ведение дневника тренировок (нагрузка, самочувствие, пульс).

Тема 2. Разминка и заминка: динамическая и статическая растяжка, активация целевых мышц

Практика

Динамическая разминка: суставная гимнастика, махи, выпады-скручивания, активация ягодич; заминка: статическая растяжка квадрицепса, бицепса бедра, икроножных, широчайших, грудных мышц.

Тема 3. Аэробная выносливость: равномерный бег, интервалы, прыжки, ходьба в горку

Практика

Равномерный бег 20–30 минут, интервалы 1 мин быстро / 2 мин медленно (3–4 цикла), прыжки на скакалке, ходьба в горку (на стадионе или беговой дорожке). Контроль пульса и дыхания.

Тема 4. Сила и силовая выносливость ног: приседания, выпады, эксцентрика, «велосипед»

Практика

Приседания (классические, на одной ноге с опорой, с паузой внизу), выпады вперёд/вбок/назад, эксцентрические опускания (медленно 3–4 сек), «велосипед» лёжа. Акцент на контроль коленей и таза.

Тема 5. Стабильность корпуса и спины: планка, боковая планка, гиперэкстензия, «мёртвый жук»

Практика

Планка (на локтях/прямых руках), боковая планка, гиперэкстензия на полу/скамье, «мёртвый жук», «птица-собака». Контроль нейтрального положения позвоночника.

Тема 6. Координация и баланс: баланс-платформы, полусферы, одноногие стойки, «змейки»

Практика

Баланс на одной ноге (с закрытыми глазами, на нестабильной поверхности), прохождение «змейки» шагами, повороты корпуса с удержанием равновесия, координационная лестница.

Тема 7. Специальная подготовка велосипедиста: каденс, посадка, имитация педалирования

Теория

- Техника педалирования. Главная задача — научиться крутить педали эффективно по всему кругу, а не просто давить вниз. Для этого тренируют «круговое превалирование»: тянут педаль вверх, проводят её в передней и задней зоне. Это повышает КПД и экономит силы.
- Посадка и биомеханика. Положение корпуса, угол в коленях, высота седла и вынос руля влияют на мощность, комфорт и риск травм. В спец подготовке посадку подбирают под задачи (спринт, длительная езда, подъёмы) и контролируют её стабильность при усталости.
- Силовая выносливость ног. Велосипедисту нужна не максимальная сила, а способность долго выдавать усилие. Поэтому делают много повторений с умеренным сопротивлением, эксцентрические опускания, выпады, приседания — чтобы мышцы выдерживали многочасовые нагрузки.
- Стабильность корпуса. Руки держат руль, спина и пресс удерживают позу на ветру и при вибрациях. Упражнения на мышцы кора (планка, боковая планка, «мёртвый жук») помогают не терять технику при утомлении.
- Аэробная база и интервалы. Основа велоспорта — работа в аэробной зоне (длительные равномерные заезды). Для скорости добавляют интервалы: чередуют отрезки высокой интенсивности и восстановления, чтобы повысить порог, при котором начинает нарастать усталость.

- Координация и баланс. Умение уверенно управлять велосипедом на низкой скорости, объезжать препятствия, держать прямую линию важно и на шоссе, и в городе. В тренировках используют «змейку», узкие ворота, езду без рук на безопасной площадке, баланс-платформы.

- Тактика и распределение усилий. Велосипедист учится «читать» рельеф, заранее снижать темп перед подъёмом, экономить силы на длинных дистанциях, грамотно работать в группе.

Практика

Работа на велостанке/велотренажёре: поддержание каденса 70–90 об/мин, контроль посадки (угол в коленях, положение таза и спины), имитация подъёмов и спусков.

Тема 8. Интервальные и круговые тренировки: подбор станций, расчёт нагрузки, командная работа

Практика

Круговая тренировка: 5–6 станций по 40 сек, отдых 20 сек; подбор упражнений под уровень группы, работа в парах (контроль техники).

Тема 9.

Практика

Растяжка: квадрицепс, бицепс бедра, икроножные, ягодичные, широчайшие, грудные, шея; миофасциальный релиз с мячом/валиком (по инструкции), дыхательные техники для восстановления.

Тема 10. Итоговое занятие: зачёт

Практика

Контрольные нормативы (на выбор: бег 1500 м, планка 90–120 сек, приседания 25–35 раз, баланс на одной ноге 30–40 сек), рефлексия, составление плана тренировок на месяц.

МОДУЛЬ «ПДД»

Учитывая специфику модуля, большее количество часов теоретические.

Цель – организация подготовки обучающихся к безопасному участию в дорожном движении.

Задачи:

- обучить основным правилам дорожного движения, в том числе и для велосипедиста.

Предполагаемый результат

Знать правила дорожного движения с участие велосипедиста.

Форма подведения итогов: зачёт

№	Тема	Теор	Прак	Всего	Формы контроля
1.	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге.	1	-	1	опрос
2.	Наземный транспорт	1	-	1	опрос
3.	Обязанности пассажиров. Общественный транспорт	1	1	2	опрос
4.	Элементы улиц и дорог	1	-	1	практические задания
5.	Движение пешеходов по улицам и дорогам	1	3	4	контрольные вопросы
6.	Правила перехода улиц и дорог	1	-	1	опрос
7.	Дорожные знаки	1	7	8	практические задания
8.	Знаки для пешеходов	2	-	2	практические задания
9.	Обязанности пешеходов	1	-	1	опрос
10.	Обязанности водителей	1	-	1	опрос
11.	Следи за погодой. Влияние различных погодных условий на степень безопасности дорожного движения	1	-	1	контрольные вопросы
12.	Причины ДТП	1	3	4	практические задания
13.	Как вести себя при аварии	1	3	4	контрольные вопросы
14.	Ответственность пешеходов за нарушение ПДД	1	-	1	опрос
15.	Оказание первой помощи	1	7	8	практические задания
16.	Игра - путешествие по правилам безопасного поведения детей на улицах и дорогах «Как ты знаешь ПДД?»	-	2	2	практические задания
17.	Итоговое занятие. Встреча с инспектором ГИБДД	-	2	2	зачет
18.	Участие в конкурсах и мероприятиях разного уровня	-	4	4	
Итого:		16	32	48	

Содержание модуля «ПДД»

1. Тема: Основные правила поведения на улице, дороге.

Теория

Безопасность пешехода на дороге:

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.
- Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.
- В случае, если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

- При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.
- Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

2. Тема: Наземный транспорт

Теория

Расположение транспорта на проезжей части. Знаки приоритета. Движение маршрутных ТС запрещено. Полоса для маршрутных ТС. Движение по полосе. Особенности. Поворот. Съезд и выезд. Обгон. Посадка и высадка пассажиров.

3. Тема: Обязанности пассажиров

Теория

Общественный транспорт.

Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле — быть в застегнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.
- Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.
- Пассажиры, находящиеся в транспортном средстве, а также те, кто садится или выходит из транспортного средства, являются участниками дорожного движения наравне с остальными.
- Перед началом поездки водитель обязан проконтролировать, все ли пассажиры пристегнули ремни.
- КоАП РФ предусматривает ответственность водителя за перевозку пассажиров, не пристегнутых ремнями безопасности (статья 12.6 КоАП).

Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

4. Тема: Элементы улиц и дорог

Теория

Городские площади, улицы и дороги в пределах своих границ, т. е. между красными линиями, состоят из различных элементов, к которым относятся: - одна или несколько проезжих частей, - предохранительные полосы (полосы безопасности), - тротуары, - обочины, - пешеходные дорожки, - полосы зеленых насаждений различного типа (газоны, рядовая посадка, бульвары), - центральные разделительные полосы между проезжими частями встречных направлений движения, - разделительные полосы между центральными проезжими частями и проезжими частями боковых и местных проездов, между тротуаром и проезжей частью, - трамвайные пути и разделительные полосы, отделяющие их от проезжих частей и тротуаров, - технические полосы, - резервные полосы.

К элементам городских площадей, улиц и дорог также относятся остановочные и конечные площадки общественного транспорта, ограждения различных типов, направляющие и регулирующие движение транспорта и пешеходов, островки, автостоянки, откосы насыпей и выемок, подпорные стенки, а также элементы системы водоотвода, освещения, инженерных подземных сетей, средств организации и регулирования движения и обустройства улицы и дороги.

Сочетание этих элементов на улицах и дорогах различных категорий, а также в различных конкретных местных условиях весьма разнообразно.

Центральные проезжие части (или одна проезжая часть) предназначены для пропуска основного транспортного потока. На проезжих частях боковых проездов пропускается местный и общественный транспорт и иногда грузовой транспорт: на проезжих частях местных проездов пропускается только местный транспорт, обслуживающий застройку.

5. Тема: Движение пешеходов по улицам и дорогам

Теория

Пешеходы ходят по тротуару, придерживаясь правой стороны. * По дороге надо ходить навстречу идущим машинам, чтобы вовремя увидеть их и уступить дорогу. * Прежде чем перейти улицу, посмотри налево. Если проезжая часть улицы свободна - иди. * Обходить транспорт надо всегда только сзади. * Никогда не перебегайте улицу перед близко идущим транспортом. * Не играйте на проезжей части улицы.

Практика:

Ситуативные игры.

6. Тема: Правила перехода улиц и дорог

Теория

Ходите только по тротуару. Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели переходов, а если их нет – на перекрестках по линии тротуаров. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо. Где есть светофор, переходите только на зеленый сигнал. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом! Не устраивайте игры и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы! Езда на велосипеде по улицам и дорогам разрешается детям не младше 14 лет. Соблюдайте правила пользования общественным транспортом.

7. Тема: Дорожные знаки

Теория

Дорожный язык — это особые знаки разной формы и цвета, которые сообщают водителям и пешеходам важнейшую информацию. Дорожные знаки делятся на группы, объединяя их содержанием.

- *Предупреждающие знаки.* Эти знаки предупреждают нас об опасности и призваны усилить внимание. Предупреждающие знаки, в большинстве своем, имеют вид треугольника с красной каемкой по периметру. Они предупреждают нас о том, что впереди опасный поворот, железнодорожный переезд, рядом дети — школа или детский сад.

Знак «Светофорное регулирование». Красный, желтый и зеленый – Это голос светофорный. Говорит он: «Стой! Кати!». Если желтый – «Погоди!». Внутри треугольника нарисован светофор. Этот знак предупреждает о приближении к участку дороги, контролируемого светофором. Ни в коем случае не переходите дорогу на красный цвет. Если горит желтый, — нужно подождать, ну, а, когда загорится зеленый, нужно посмотреть по сторонам и спокойно перейти дорогу.

Знак «Пешеходный переход». Внутри знака нарисован человечек, который переходит дорогу по зебре. Рядом с этим знаком, всегда есть пешеходный переход, то есть зебра. Значит можно переходить дорогу, но не забывайте, посмотреть направо и налево, прежде чем сделаете шаг по зебре.

Знак «Осторожно — Дети». Внутри знака нарисованы бегущие детки. Обычно эти знаки вешают рядом с детскими учреждениями, например, школы, детские сады, лагерь и т.д.

Знак «Опасный поворот». Этот знак сигнализирует об опасном участке дороге с крутым, плохо видимым поворотом.

- *Знаки приоритета.* Эти знаки говорят нам о правильной очередности проезда определенного участка дороги. Они бывают разной формы и цвета. Как правило, их

действие применяется больше к водителям. Среди знаков приоритета встречаются следующие.

Знак «Главная дорога». Показывает на дорогу с преимущественным правом движения.

Знак «Уступи дорогу». Не только водителям, но и пешеходам важно знать знак «Уступи дорогу». Это единственный перевернутый треугольник среди знаков, и он сообщает нам, что мы приближаемся к главной дороге и обязаны уступить.

Знак «STOP». Указывает водителям об обязательной остановке транспорта на 5 секунд. После чего можно продолжать движение. Как правило этот знак устанавливается перед постами, таможенными и железнодорожными переездами.

- *Запрещающие знаки.* Само слово «запрещающие» говорит само за себя. Это знаки, которые ограничивают дорожное движение. Выглядят они как круглый знак в красной рамке.

Знак «Движения на велосипедах запрещено». Внутри знака нарисован велосипед. Значит, кататься на велосипеде, на этом участке дороге, нельзя.

Знак «Движения пешеходов запрещено». Внутри знака нарисован пешеход, перечеркнутый красной линией. В этом случае на этом промежутке дороги ходить нельзя.

Знак «Въезд запрещен». Этот «кирпич» — как его называют в народе — знают все. Ведь он запрещает въезд всех транспортных средств в данном направлении, включая велосипед.

- *Предписывающие знаки.* Это, так сказать, рекомендуемые знаки. Их могут отменить за ненадобностью, или поставить в случае необходимости. Они могут быть как круглыми, так треугольными и квадратными, обычно они окрашены в голубой цвет.

Знак «Велосипедная дорожка». Голубой круг с рисунком велосипеда. Значит на этом промежутке дороге, безопасно кататься и учиться кататься на велосипеде.

Знак «Пешеходная дорожка». Голубой знак, в виде круга, с нарисованным человечком. Значит, что этот промежуток дороге только для пешеходов.

- *Информационно-указательные знаки.* Знаки на голубых квадратах подсказывают, где расположен подземный, наземный или пешеходный переход.

Знак «Подземный пешеходный переход». Внутри голубого квадрата, нарисован человек, шагающий вниз по ступенькам. Это означает то, что рядом с вами не зебра, а подземный переход. Также есть знак, где человек поднимается по ступенькам, это значит, что пешеходный переход находится над дорогой.

Знак «Тупик». В голубом квадрате нарисована дорога в конце, которого нарисован красный кирпич. Значит в конце дороге тупик, лучше обойти дорогу с другой улицы.

Знак «Пешеходный переход». Голубой квадрат, внутри него белый треугольник с пешеходом на зебре. Тут все понятно, переходим дорогу по зебре, но не забываем, смотреть по сторонам.

- *Знаки Сервиса.* Еще одна большая группа информативных знаков — знаки сервиса. Это знаки голубого прямоугольника с рисунками: то ложка с вилкой, то кровать, то красный крест... Они красочно подсказывают о том, что неподалеку медпункт, место отдыха или гостиница.

Знак «Пункт первой медицинской помощи». Внутри этого белого квадрата нарисован красный крест. Значит, рядом находится, поликлиника или больница.

Знак «Пункт питания». Также внутри этого белого квадрата нарисованы столовые приборы, вилка и ложка. Значит рядом кафе или столовая, а может и ресторан.

Знак «Остановка». Там нарисован автобус в белом квадрате. Значит общественный транспорт можно ждать возле этого знака.

Знак «Зона отдыха». Также можно увидеть знак с елочкой и скамейкой внутри этого квадрата. Значит там можно провести свой отдых на природе.

Практика

Изготовление объемной аппликации «Дорожные знаки».

8. Тема: Знаки для пешеходов

Теория

Знак «Пешеходный переход». Внутри знака нарисован человечек, который переходит дорогу по зебре. Рядом с этим знаком, всегда есть пешеходный переход, то есть зебра. Значит можно переходить дорогу, но не забывайте, посмотреть направо и налево, прежде чем сделаете шаг по зебре.

Знак «Осторожно — Дети». Внутри знака нарисованы бегущие детки. Обычно эти знаки вешат рядом с детскими учреждениями, например, школы, детские сады, лагерь и т.д.

Знак «Опасный поворот». Этот знак сигнализирует об опасном участке дороге с крутым, плохо видимым поворотом.

Знаки приоритета. Эти знаки говорят нам о правильной очередности проезда определенного участка дороги. Они бывают разной формы и цвета. Как правило, их действие применяется больше к водителям. Среди знаков приоритета встречаются следующие:

Знак «Уступи дорогу». Не только водителям, но и пешеходам важно знать знак «Уступи дорогу». Это единственный перевернутый треугольник среди знаков, и он сообщает нам, что мы приближаемся к главной дороге и обязаны уступить.

Знак «Движения пешеходов запрещено». Внутри знака нарисован пешеход, перечеркнутый красной линией. В этом случае на этом промежутке дороги ходить нельзя.

9. Тема: Обязанности пешеходов

Теория

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части). При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

- Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного. Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

- Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

- В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.
- На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.
- Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).
- При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.
- Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

При движении через проезжую часть к месту остановки маршрутного транспортного средства или от него пешеходы должны руководствоваться требованиями пунктов 4 - 7 Правил.

Практика

Составление стенгазеты на тему.

10. Тема: Обязанности водителей

Теория

Общие обязанности водителей:

- иметь при себе и по требованию сотрудников полиции передавать им, для проверки: водительское удостоверение или временное разрешение на право управления транспортным средством соответствующей категории или подкатегории;
- регистрационные документы на данное транспортное средство (кроме мопедов), а при наличии прицепа — и на прицеп (кроме прицепов к мопедам);
- в установленных случаях разрешение на осуществление деятельности по перевозке пассажиров и багажа легковым такси, путевой лист, лицензионную карточку и документы на перевозимый груз, а также специальные разрешения, при наличии которых в соответствии с законодательством об автомобильных дорогах и о дорожной деятельности допускается движение по автомобильным дорогам тяжеловесного транспортного средства, крупногабаритного транспортного средства либо транспортного средства, осуществляющего перевозки опасных грузов;
- документ, подтверждающий факт установления инвалидности, в случае управления транспортным средством, на котором установлен опознавательный знак «Инвалид»;
- В случаях, когда обязанность по страхованию своей гражданской ответственности установлена Федеральным законом «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств», представить по требованию сотрудников полиции, уполномоченных на то в соответствии с законодательством Российской Федерации, для проверки страховой полис обязательного страхования гражданской ответственности владельца транспортного средства. Указанный страховой полис может быть представлен на бумажном носителе, а в случае заключения договора такого обязательного страхования в порядке, установленном пунктом 7 статьи 15 указанного Федерального закона, в виде электронного документа или его копии на бумажном носителе.
- При движении на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутым и не перевозить пассажиров, не пристегнутых ремнями. При управлении мотоциклом быть в застегнутом мотошлеме и не перевозить пассажиров без застегнутого мотошлема.
- Водитель механического транспортного средства, участвующий в международном дорожном движении, обязан:
иметь при себе и по требованию сотрудников полиции передавать им для проверки регистрационные документы на данное транспортное средство (при наличии прицепа — и

на прицеп) и водительское удостоверение, соответствующие Конвенции о дорожном движении, а также документы, предусмотренные таможенным законодательством Евразийского экономического союза, с отметками таможенных органов, подтверждающими временный ввоз данного транспортного средства (при наличии прицепа — и прицепа);

- иметь на данном транспортном средстве (при наличии прицепа — и на прицепе) регистрационные и отличительные знаки государства, в котором оно зарегистрировано. Отличительные знаки государства могут помещаться на регистрационных знаках.

- Водитель, осуществляющий международную автомобильную перевозку, обязан останавливаться по требованию уполномоченных должностных лиц Федеральной службы по надзору в сфере транспорта в специально обозначенных дорожным знаком 7.14 контрольных пунктах и предъявлять для проверки транспортное средство, а также разрешения и другие документы, предусмотренные международными договорами Российской Федерации.

- Водитель транспортного средства обязан: перед выездом проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства в соответствии с Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанностями должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения.

- Запрещается движение при неисправности рабочей тормозной системы, рулевого управления, сцепного устройства (в составе автопоезда), негорящих (отсутствующих) фарах и задних габаритных огнях в темное время суток или в условиях недостаточной видимости, недействующем со стороны водителя стеклоочистителе во время дождя или снегопада.

Практика: Участие в акции «Письмо водителю».

11. Тема: Следи за погодой

Теория

Влияние погодных условий на дорожно-транспортное движение: ливень, снегопад, гололед.

12. Тема: Причины ДТП

Теория

- Почему происходят ДТП по вине пешехода: переход дороги в неустановленном месте; переход дороги на запрещающий сигнал светофора; движение по обочине с правой стороны; несоблюдение требований безопасности при переходе или движению по обочине в темное время суток; переход дороги без учета погодных условий (например, во время гололеда пешеходы могут не учитывать, что длина тормозного пути автомобиля

значительно увеличивается, а водитель может потерять управление при резком торможении).

- Другие причины ДТП: плохие дороги, невменяемость водителей, плохие погодные условия.

13. Тема: Как вести себя при аварии

Теория

Не поддаваться панике. Необходимо самим обратиться за помощью в МЧС. Для этого, имея под рукой сотовый телефон, вам нужно набрать любой из номеров: «01» или «112».

Если автомобиль загорелся: воспользуйтесь огнетушителем. При тушении пролитого под машиной топлива пену или порошок следует подавать в направлении от края к центру очага. При тушении возгорания под капотом осторожно приподнимите его при помощи монтировки, поскольку при этом возможен выброс пламени. Направляйте огнетушитель на очаг наиболее интенсивного горения или накройте пламя брезентом, забросайте песком, рыхлой землей, снегом, залейте водой. Если быстро ликвидировать возгорание невозможно, отойдите на безопасное расстояние: топливный бак может взорваться; если в салоне находятся пострадавшие, попытайтесь помочь им выбраться из автомобиля и окажите первую медицинскую помощь.

14. Тема: Ответственность пешехода за нарушение ПДД

Теория

За нарушение ПДД пешеход может быть привлечен к административной, уголовной и гражданской ответственности.

Административная ответственность пешеходов:

Пешеход может быть привлечен к ответственности, если нарушение ПДД:

- не повлекло причинение вреда здоровью или создание помех в движении транспортных средств, - в виде предупреждения или штрафа в размере 500 руб. (ч. 1 ст. 12.29 КоАП РФ);
- повлекло создание помех в движении транспортных средств, - в виде штрафа в размере 1000 руб. (ч. 1 ст. 12.30 КоАП РФ);
- повлекло причинение легкого или средней тяжести вреда здоровью потерпевшего, - в виде штрафа в размере от 1000 до 1500 руб. (ч. 2 ст. 12.30 КоАП РФ).

Уголовная ответственность пешеходов

Пешеход может быть привлечен к ответственности, если нарушение ПДД:

- повлекло причинение тяжкого вреда здоровью человека, - в виде ограничения свободы на срок до трех лет, либо принудительных работ на срок до двух лет, либо ареста на срок до четырех месяцев, либо лишения свободы на срок до двух лет (ч. 1 ст. 268 УК РФ);

- повлекло смерть человека, - в виде ограничения свободы на срок до четырех лет, либо принудительных работ на срок до четырех лет, либо лишения свободы на срок до четырех лет (ч. 2 ст. 268 УК РФ);

- повлекло смерть двух или более лиц, - в виде принудительных работ на срок до пяти лет либо лишения свободы на срок до семи лет (ч. 3 ст. 268 УК РФ).

Гражданская ответственность за причинение вреда
Обязанность возместить вред, причиненный в результате нарушения ПДД пешеходами, наступает по общим правилам гражданского законодательства. Пешеходы несут гражданскую ответственность за причинение имущественного ущерба, а также вреда здоровью и морального вреда на общих основаниях, в том числе и перед владельцами источников повышенной опасности - автомобилей, мотоциклов и иных транспортных средств (ст. ст. 8, 15, 1064, 1085 - 1094, параграф 4 гл. 59 ГК РФ).

15. Тема: Оказание первой помощи при ДТП

Теория

- Включение аварийной световой сигнализации и установление знака аварийной остановки.

- Оценка обстановки и уверенность в собственной безопасности, иначе число жертв может возрасти. Автомобиль с бензиновым двигателем сгорает за 5-7 минут, есть вероятность взрыва. Поэтому необходимо заглушить двигатель, отключить аккумулятор (отсоединить провода от аккумулятора всеми возможными способами вырвать, обрезать, открутить).

Если автомобиль врезался в столб с линиями электропередач, то возможен обрыв линий. Нужно быть осторожным.

- Вызов скорой помощи и служб спасения. Пусть всегда в вашей телефонной книге будут занесены в память номера служб спасения: «03» в России - служба скорой помощи «01» в России - пожарная служба, но через нее всегда можно вызвать скорую помощь и службу спасения.

- Необходимо извлечь пострадавшего из машины. Это очень ответственный момент, так как можно усугубить тяжесть полученных травм. Основные травмы при ДТП – это черепно-мозговая травма, травмы грудного отдела и нижних конечностей. Перед извлечением пострадавшего из автомобиля, необходимо устранить все то, что может помешать этому. Вытягивают человека, взяв его за подмышечные области.

16. Тема: (практика) Игра-путешествие

17. Тема: Итоговое занятие:

- встреча с инспектором ГИБДД;
- зачет.

МОДУЛЬ «Вождение»

Учебно-тематический план модуля «Вождение»

Цель – организация подготовки обучающихся к безопасному вождению на велосипеде.

Задачи:

- применение знаний ПДД велосипедиста на практике;
- навыки устранения неполадок и мелкого ремонта велосипеда, самоката;
- фигурное вождение на велосипеде.

Предполагаемый результат

- уметь применять правила ПДД и вождения велосипеда/самоката в жизненных условиях

Форма подведения итогов: зачёт.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	прак	всего	
1	Правила дорожного движения с участием велосипедиста	6	-	6	тест
2	Подготовка транспорта к поездке, профилактика	-	14	14	Самостоятельная работа
3	Тренировки фигурное катание на велосипеде/самокате	-	20	20	соревнование
4	Заключительное занятие: зачёт	-	2	2	
5	Участие в соревновательных мероприятиях	-	6	6	
	ИТОГО	6	42	48	

Содержание модуля «Вождение»

1 Тема «Правила дорожного движения с участием велосипедиста»

Теория

- *Возраст для управления велосипедом:* движение по проезжей части возможно только начиная с 14 лет.
- *Где можно ехать на велосипеде:* велосипедистам до 7 лет разрешается ездить только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. Велосипедистам от 7 до 14 лет — по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. Велосипедистам старше 14 лет — по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.
- *Техническое состояние велосипеда:* перед выездом велосипедист обязан проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства. Велосипед должен иметь исправные тормозную систему, рулевое управление и звуковой сигнал.
- *Сигналы поворота:* водитель велосипеда обязан подавать сигналы поворота перед началом движения, перестроением, поворотом и остановкой. Сигналу левого поворота

соответствует вытянутая в сторону левая рука, сигналу правого поворота — вытянутая правая рука.

- *Перевозка грузов*: велосипедист может перевозить только такие грузы, которые не мешают управлять велосипедом и не создают препятствий другим участникам дорожного движения.

- *Пересечение дороги*: при переходе дороги велосипедист должен слезть с велосипеда и переходить проезжую часть по пешеходным переходам, перевозя велосипед в руках.

- *Буксировка*: запрещается буксировка велосипедов, а также буксировка велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.

- *Состояние велосипедиста*: пункт 2.7 правил дорожного движения запрещает управлять велосипедом лицам, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, а также передавать управление лицам, находящимся в состоянии опьянения.

В 2025 году на дорогах можно встретить выделенные полосы для велосипедистов, обозначенные специальными знаками.

2 Тема «Подготовка транспорта к поездке, профилактика»

Практика

Помыть велосипед. Проверить затяжку болтов. Проверить состояние подвижных узлов.

Проверить состояние колёс. Проверить состояние тормозов. Проверить состояние привода (переключателей и других элементов). Проверить состояние подвески: вилки и заднего амортизатора.

3 Тема «Тренировки фигурное катание на велосипеде/самокате»

Практика

Фигурное катание. Круг. Восьмёрка или «Круг от восьмёрки». Слалом. Прицельное торможение. Змейка. S-образная дорога. Наклонная доска. Дорога с выбоинами и ямами. Кривая дорожка. Зауженная дорожка с поворотом. Проезд под перекладиной. Дорога с искусственными неровностями для ограничения скорости. Узкий проезд.

4 Тема Заключительное занятие: зачёт

5 Тема (практика) Участие в соревновательных мероприятиях

3 год обучения

МОДУЛЬ «Достопримечательности Самарской области»

Цель - формировать у участников системное представление о природном, историческом и культурном наследии Самарской области через виртуальные форматы. Развить навыки работы с цифровыми ресурсами, критического анализа информации и самостоятельного изучения темы.

Предполагаемые результаты: Знание ключевых объектов наследия региона; навыки проектной и исследовательской деятельности.

Форма подведения итогов: защита проектов

Учебно-тематический план модуля «Достопримечательности Самарской области»

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	прак	всего	
1	Мой город Самара	2	6	8	тест
2	Природное наследие	2	6	8	викторина
3	Культурно-исторические объекты	4	6	10	опрос
4	Специфика регионов области	2	6	6	тест
5	Проектная деятельность по объекту на выбор	-	12	12	проект
6	Защита проектов		2	2	
	ИТОГО	10	38	48	

Содержание модуля «Достопримечательности Самарской области»

1 Тема Мой город Самара

Теория

История основания города, ключевые эпохи. Виртуальные туры по знаковым объектам: площадь Куйбышева, Самарский академический театр оперы и балета, музей «Бункер Сталина», особняк Курлиной (музей Модерна), Струковский сад.

Практика

Практика: составить краткий маршрут по центру, выделить 3–5 фактов для доклада, обсудить, как архитектура отражает историю города.

2 Тема Природное наследие

Теория

Национальный парк «Самарская Лука» и Жигулёвский заповедник. Виртуальные туры: гора Стрельная (панорамы Волги), Каменная Чаша (петроглифы), экологические тропы Бахиловой Поляны. Дополнительно: село Ширяево — панорамы, дом-музей Репина, штольни.

Практика: Сравнить флору и фауну разных участков, подготовить мини-презентацию о редких видах, обсудить проблемы охраны территории.

3 Тема Специфика регионов области

Теория

«Богатырская Слобода» (духовно-культурный кремль в НП «Самарская Лука»).

Замок Гарибальди (село Хрящёвка)

Музеи: «Самара Космическая», музей истории АвтоВАЗа (Тольятти), историко-краеведческий музей им. П. В. Алабина.

Практика

Проанализировать, как современные объекты вписываются в исторический контекст, найти интересные легенды или факты, не вошедшие в основной текст тура.

4 Тема Специфика регионов области

Сызрань (Сызранский кремль, архитектурное наследие).

Другие интересные точки: Матрюковские озёра, Подвальские террасы, Токмаклинский водопад.

Практика

Выбрать одну локацию и составить для неё «виртуальный чек-лист» — что обязательно посмотреть в туре, какие вопросы задать экскурсоводу.

5 Тема (Практика) Проектная деятельность по объекту на выбор

6 Тема (Практика) Защита проектов

МОДУЛЬ «Как стать спортсменом-велосипедистом»

Цель - Сформировать у детей базовые спортивные и технические навыки велосипедиста, понимание основ тренировочного процесса и правил безопасного участия в велоактивностях; развить выносливость, координацию и умение ставить и достигать спортивные цели; подготовить к участию в контрольных заездах и простейших соревнованиях в роли спортсмена.

Предполагаемые результаты: умеет выполнять базовые операции по подготовке велосипеда к выезду (подкачать колёса, проверить тормоза/цепь, отрегулировать высоту седла); знает и применяет ПДД для велосипедистов (сигналы рукой, поведение на перекрёстках, безопасная дистанция); работает в команде: соблюдает дистанцию в колонне, помогает новичку советом, следует общим правилам секции.

Форма подведения итогов- зачёт

Учебно-тематический план модуля «Как стать спортсменом-велосипедистом»

№	Тема	Теор	Прак	Всего	Формы контроля
1	Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности и ПДД для велосипедистов	1	1	2	Тест 10 вопросов (ПДД), подпись листа ТБ
2	Устройство велосипеда и подготовка к выезду	2	2	4	Чек-лист «Готовность велосипеда», фотофиксация
3	Экипировка и посадка. Баланс и равновесие	1	3	4	Наблюдение: удержание баланса 15–30 сек, правильная посадка
4	Старт, торможение, управление скоростью	1	3	4	Нормативы: старт без толчка ногой, остановка в зоне 2 м
5	Фигурное вождение: змейка, объезд препятствий, узкий коридор	-	4	4	Время и чистота прохождения трассы (без касаний)
6	Основы физической подготовки велосипедиста (ОФП)	1	3	4	Комплекс упражнений, дневник нагрузки (ЧСС субъективно)
7	Тактика групповой езды и дистанция в колонне	-	2	2	Практическое упражнение: колонна из 5–8 человек, смена лидера
8	Планирование тренировки и ведение дневника спортсмена	-	2	2	Шаблон дневника, заполнение 1 недели
9	Энергозатраты и питание юного спортсмена (кратко)	1	1	2	Мини-проект: «Мой перекус перед тренировкой» (описание + фото)
10	Контрольные заезды и анализ результатов	-	4	4	Прохождение маршрута 3–5 км, разбор видео/заметок
11	Основы судейства и правил соревнований (роль помощника судьи)	1	1	2	Ролевая игра: проверка готовности участников, фиксация времени
12	Итоговое занятие: мини-соревнование «Стань спортсменом»	-	4	4	Зачёт по нормативам + командное задание
13	Проектная работа: «Мой путь к первому старту»	-	8	8	Презентация 3–4 слайда или постер: цель, план, прогресс
14	Защита проектов	-	2	2	Письменная рефлексия (3 пункта: что научился, что было трудно, цель на 1 месяц)
	Итого	8	40	48	

Содержание модуля «Как стать спортсменом-велосипедистом»

Тема 1. Вводный инструктаж:

Теория

Правила поведения на площадке и дороге, экипировка (шлем, перчатки, световозвращатели), базовые сигналы рукой, опасные ситуации.

Практика

Отработка сигналов, построение безопасного маршрута «школа–секция» на карте.

Тема 2. Устройство велосипеда и подготовка к выезду

Теория

Рама, вилка, руль, седло, колёса, трансмиссия (система, кассета, цепь), тормоза.

Практика

Осмотр велосипеда по чек-листу, подкачка колёс, проверка тормозов и цепи, регулировка высоты седла.

Тема 3. Посадка и баланс

Теория

Положение корпуса, рук, ног; центр тяжести; упражнения без педалей (скольжение, удержание равновесия).

Практика

Короткие проезды без педалей, перенос веса, повороты на малой скорости.

Тема 4. Старт и торможение

Теория

Алгоритм безопасного старта, выбор передачи, контроль скорости, экстренное и плавное торможение.

Практика

Серия стартов и остановок в заданной зоне, выбор оптимальной скорости для разных условий.

Тема 5. Фигурное вождение

Практика

Змейка из конусов, объезд препятствий разной высоты, проезд по узкому коридору, разворот в ограниченном пространстве. Практика: многократные повторения с уменьшением времени и ошибок.

Тема 6. ОФП велосипедиста

Теория

Упражнения на мышцы ног, кора и спины, координация и вестибулярный аппарат, растяжка.

Практика

Комплекс из 6–8 упражнений, самоконтроль нагрузки, дневник самочувствия.

Тема 7. Тактика групповой езды

Практика

Дистанция, интервалы, сигналы в колонне, смена лидера, обгон и перестроение. езда колонной по 3–4 человека, смена позиций, отработка команд «стоп», «внимание», «объезд».

Тема 8. Планирование тренировки

Практика

Микроцикл на неделю, виды нагрузок (техника, дистанция, интенсивность), фиксация результатов. Практика: заполнение шаблона дневника на 7 дней, обсуждение с педагогом.

Тема 9. Энергозатраты и питание юного спортсмена

Теория

Вода, углеводы до/после, перекусы, что брать с собой.

Практика

Составление индивидуального «вело-перекуса» и чек-листа рюкзака.

Тема 10. Контрольные заезды

Практика

Техника на дистанции, распределение сил, дыхание и темп. Практика: 2–3 контрольных маршрута 3–5 км с фиксацией времени и самочувствия, разбор ошибок.

Тема 11. Судейство и правила

Теория

роль помощника судьи, хронометраж, проверка экипировки, фиксация результатов.

Практика

Ролевая игра «судья–участник», заполнение протокола, разбор типичных ошибок.

Тема 12. Итоговое мини-соревнование: фигурное вождение + дистанция

Практика

Выполнение нормативов, командные эстафеты, награждение, обсуждение результатов.

Тема 13. Проект «Мой путь к первому старту»

Практика

Цель, план тренировок на месяц, список навыков, которые нужно подтянуть, ожидаемый результат. Подготовка презентации/постера, защита проекта перед группой.

Тема 14. (практика) Защита проектов

МОДУЛЬ «Подвижные игры»

Цель - формировать и поддерживать базовые двигательные навыки, необходимые велосипедисту (координация, равновесие, скоростно-силовые качества, ориентация в пространстве), через систему игровых эстафет и челленджей; развивать командное взаимодействие, навыки судейства и планирования заданий, а также закрепить понимание техники безопасности и элементов велотехники в условиях закрытого помещения.

Предполагаемые результаты - научатся выполнять базовые элементы «фигурного вождения» без велосипеда (имитация на роликах/в обуви, работа с конусами, баланс-досками, координационной лестницей); смогут планировать эстафету: подбирать задания, рассчитывать время, распределять роли (ведущий, замыкающий, хронометрист, судья), вести протокол результатов; укрепитя мотивация к регулярным занятиям спортом и активному досугу.

Форма подведения итогов: фестиваль эстафет

Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры»

№	Тема	теор	прак	всего	Формы контроля
1	Вводное занятие: безопасность в зале, правила эстафет, распределение ролей в команде	2	-	2	Собеседование, подписание «правил группы», распределение ролей
2	Баланс и координация: баланс-платформы, координационная лестница, имитация езды без велосипеда	-	6	6	Наблюдение, фиксация прогресса (время/ошибки)
3	Станционная работа: 4 станции (баланс, ловкость, скорость, точность)	-	6	6	Протокол станции, самооценка
4	Эстафеты на скорость и точность: передача инвентаря, «змейка», «ворота», «стоп-точка»	-	8	8	Время и качество выполнения, командный результат
5	Челленджи на выносливость и силу: интервальные задания, круговая тренировка с вело элементами	-	6	6	Пульсовые зоны (по самочувствию), количество повторений
6	Велотехника без велосипеда: имитация посадки, педалирования, переносы веса, повороты корпуса	-	6	6	Видеоразбор техники, сравнение «до/после»
7	Игровые сценарии: «велоавария» (остановка и старт), «ремонт на ходу» (задания на скорость действий), «навигатор» (чтение схемы и движение по ней)	-	6	6	Выполнение сценария, разбор ошибок
8	Мини-турнир: командные эстафеты, судейство, ведение протокола	-	6	6	Турнирная таблица, оценка судейства
9	Итоговое занятие: фестиваль эстафет,	-	2	2	Демонстрация навыков,

	рефлексия, портфолио достижений				самоанализ, фото/видеоотчёт
	Итого	2	46	48	

Содержание модуля «Подвижные игры»

Тема 1 Вводное занятие

Теория

Безопасность в зале, правила эстафет, распределение ролей в команде.

Тема 2. Баланс-платформы и полусферы

Практика

Координационная лестница (шаги, прыжки, развороты), имитация езды на месте с правильной посадкой (угол в коленях, положение корпуса).

Тема 3. Станционная работа

Практика

4 станции по 8–10 минут: 1) баланс (удержание на платформе), 2) ловкость (лестница + боковые шаги), 3) скорость (спринт 10–15 м), 4) точность (попадание мячом в мишень, имитация объезда препятствий).

Тема 4. Эстафеты:

Практика

Передача конуса/кегли, «змейка» между конусами, «ворота» (проезд между стойками), «стоп-точка» (остановка в заданной зоне).

Тема 5. Круговая тренировка

Практика

Прыжки на тумбу/скамейку, отжимания, планка, приседания, «велосипед» лёжа — интервалы 30/30 или 40/20 сек.

Тема 6. Велотехника без велосипеда

Практика

Имитация посадки и педалирования стоя, перенос веса корпуса, повороты плечами и головой (как при осмотре дороги), работа руками (сигналы поворота/торможения).

Тема 7. Игровые сценарии

Практика

остановка по сигналу, «ремонт» (быстрые действия по чек-листу), «навигатор» (движение по схеме зала с контрольными точками).

Тема 8. Мини-турнир

Практика

3–4 эстафеты разной направленности, распределение судейских ролей, ведение таблицы результатов.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика

Фестиваль: лучшие эстафеты, награждение, рефлексия (что получилось, что улучшить), оформление портфолио (фото, видео, протоколы).

3 Воспитание

Воспитание обучающихся как грамотных и дисциплинированных участников дорожного движения, способных обеспечить личную безопасность и безопасность окружающих людей в условиях дорожно-транспортной среды.

Воспитательная работа в детском объединении ведется в соответствии с дорожной картой воспитательной программы учреждения и входит в календарно-тематический план программы: конкурсы ПДД, соревнования.

Формы воспитательной деятельности могут быть самыми разными: рассказ, беседа, дискуссия, конкурс, игра, игры ролевые и деловые, экскурсия, соревнования, велопоходы и т.п.

Целевым приоритетом в воспитании детей является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально-значимых знаний, знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи: к наиболее важным относятся воспитание и формирование следующих качеств:

- быть любящим, послушным и отзывчивым; уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.

Данная воспитательная работа в детском объединении ведется в соответствии с дорожной картой воспитательной программы учреждения и входит в календарно-тематический план программы по направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание (участие в акциях «Письмо солдату», конкурсе «техника на службе человеку»;
- нравственное и семейное воспитание: участие в цикле интерактивных занятиях учрежденческих воспитательных социально-гуманитарных проектов «12 и старше» и «Педагогика юных»; акциях «Моя семья», совместно с родителями посещение выставок, дни семейного отдыха и др.;
- трудовое воспитание: участие в оформлении классов, субботниках, акциях, профориентационные занятия, встречи со специалистами;
- экологическое воспитание: участие в акциях по очистке от мусора близ лежащих территорий.

Каждое занятие по программе содержит воспитательный аспект. Подобранный теоретический материал, формы и методы работы, способствуют приобщению обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, формированию у детей и подростков патриотизма, воспитанию уважения к культуре и традициям различных народов»

Формы воспитательной деятельности могут быть самыми разными: рассказ, беседа, дискуссия, конкурс, игра, игры ролевые и деловые, экскурсия, походы и т.д.

Календарный план воспитательной работы ПРИДЛОЖЕНИЕ 1

4 Методическое обеспечение программы

Дидактический материал - наглядные пособия и модели-образцы различных видов летательных аппаратов, плакаты, рисунки, чертежи, брошюры, шаблоны, таблицы, видео фильмы.

Интернет ресурсы

- Гид для велосипедистов

https://dzen.ru/a/YS8spM_mFkIMtjj

- Несложные трюки на велосипеде

<https://velofans.ru/sovety/kakie-byvayut-tryuki-velosipedah-kak-sdelat>

- ПДД для велосипедистов

https://shkola4shumixa-r45.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/bezopasnost-uchenikov/novosti-1_116.html

- Как починить велосипед

<https://auto.onliner.by/2021/05/01/kak-obsluzhivat-svoj-velosiped>

Оценочная деятельность

Диагностика интегрированного развития личности обучающихся заключается в том, что это должны быть общие для всех видов деятельности критерии, и труднее, чем оценка успехов по занятиям, умениям, навыкам.

Наиболее значимые критерии - скорость включения учащегося в трудовую творческую деятельность; устойчивость представления алгоритма воплощения замысла (путь от замысла к модели, проекту): качество продукта деятельности.

Предлагается гибкая система оценки: относительно высокий уровень, достаточный уровень (норма), относительно низкий уровень.

Характеристика уровней развития способностей учащегося

Уровень	Критерии	Характеристика уровня	Баллы
Относительно высокий	Скорость включения учащегося в трудовую творческую деятельность	Если учащийся начал работать очень быстро, и в течении отведенного времени выполнил поставленную перед ним задачу.	3
	Устойчивость представления алгоритма, воплощение замысла.	Если учащийся самостоятельно работает по алгоритму и может вариативно применять полученные знания в практической работе	3
	Качество продукта деятельность	Если работа, выполненная учащимся, соответствует требованиям, предъявленным к модели, изделию, работе. Аккуратность	3
Достаточный	Скорость включения учащегося в трудовую творческую деятельность	Если учащийся начал работу вовремя, в основном выполнил поставленную перед ним задачу, но не получил задания на следующее занятие.	2
	Устойчивость представления алгоритма, воплощение замысла.	Если учащийся самостоятельно работает по алгоритму	2
	Качество продукта деятельность	Если работа, выполненная учащимся, соответствует требованиям, предъявленным к модели, изделию. Аккуратность	2
Относительно низкий	Скорость включения учащегося в трудовую творческую деятельность	Если учащийся начал с опозданием, в течение отведенного времени не выполнил задачу и получил задание закончит на следующем занятии.	1
	Устойчивость	Если учащийся работает по алгоритму	1

	представления алгоритма, воплощение замысла.	только при поддержке педагога.	
	Качество продукта деятельность	Если работа, выполненная учащимся, соответствует требованиям, предъявленным к модели, изделию. Аккуратность	1

Техническое оснащение мастерской

Площадь, оборудование, правила техники безопасности и пожарной безопасности требуют, чтобы количество находящихся в мастерской учащихся не превышало 8-12 человек.

Станковая база	Токарный, фрезерный, сверлильный, универсальный, шлифовальный станки, сварочный аппарат.
Ручные инструменты	Отвертки, плоскогубцы, напильники, надфили, молотки, ножовки по металлу, ножи, стамески, рубанки, ножовки по дереву, лобзики, паяльники.
Мерительные инструменты	Линейка, угольники, штангенциркули, штангельреймусы, микрометры, индикаторы, нутромеры.
Станковые инструменты	Сверла, метчики, плашки, развертки, центровки, резцы, фрезы.
Специальные приспособления	Вальцы, пресс, машина слесарно-инструментальная ГНОМ-2, вакуумный насос. Гибочное устройство.
Рабочие места	Верстаки, стеллажи.

Литература и Интернет ресурсы

I. Общая педагогика.

1. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: «Центр инновационных технологий», 2023.

2. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества - М.: Центр «Педагогический поиск», 2022.

II. Методика воспитания.

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе.- М., Айрис-пресс, 2022.

III. Методика предмета

1. Иваницкий С.Ю. Мотоцикл. Теория. Конструкция. Расчет. – М., 203

2. Межрегиональная ассоциация автошкол России. правила дорожного движения РФ. рабочее пособие для подготовки и переподготовки водителей транспортных средств. - М., 2023

4.2. Интернет ресурсы

Правила вождения при езде на велосипеде

<https://28.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/bezopasnyy-otdyh/pravila-bezopasnosti-pri-ezde-na-velosipede>

Как научиться делать простые трюки

<https://velofans.ru/sovety/kakie-byvayut-tryuki-velosipedah-kak-sdelat>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. год

Срок проведения	Направленность воспитания	Название мероприятия	Форма	Цель
сентябрь	гражданско-патриотическое	«Моя малая Родина»	Беседа, обсуждение истории и достопримечательностей местного края, связь технического творчества с развитием региона.	
октябрь	семейное	«Для семейного быта (Вторая жизнь вещей)»	Мастер-класс — конструирование из бросового материала (картон, пластиковые бутылки), обсуждение, как переработка снижает нагрузку на окружающую среду.	вовлечение родителей в совместную проектную и конструкторскую деятельность, проведение семейных квестов, вечеров и выставок, где демонстрируются общие технические работы.
ноябрь	духовно-нравственное	«Моральный выбор»	разыгрывание ситуаций, где герою нужно принять решение (честность, справедливость, милосердие), и обсуждение мотивов поступков.	помочь подросткам осознать мотивы собственных и чужих поступков, научиться различать нравственные и прагматические аргументы.
январь	духовно-нравственное, семейное	Рождественские встречи в кругу семьи	Досуговая программа	формирование общечеловеческих ценностей

				через духовно-нравственную литературу, укрепление семейных отношений
февраль	гражданско-патриотическое	Участие в социально-значимых событиях, посвященных Героям Отечества, Дням военной славы России	акции	обобщить представления подростков о гражданской идентичности и дать возможность выразить их в современной художественной форме.
март	духовно-нравственное	«Человек труда: прошлое, настоящее, будущее»	беседа о ценности труда и уважения к человеку труда на примерах отечественных изобретателей и инженеров	формирование уважения к трудовым традициям народа России
апрель-май	гражданско-патриотическое	Участие в социально-значимых событиях, посвященных Дню Победы	семейный вело-пробег	Формирование гражданской позиции наследников героев Победы