

**Управление образования Администрации города Апатиты
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана**

Программа принята
методическим советом
Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
20.03.2025 г., протокол № 4



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
_____ П.А. Христюк
Приказ № 87-у
от «07» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
(год разработки: 2019, с изменениями в 2025 г.)

«Велоспорт»

(разноуровневая)

*Составлена на 5 лет обучения
для детей 10 – 18 лет*

Составитель:
Княжев Александр Яковлевич,
педагог дополнительного образования

**Апатиты
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт (углубленный уровень)» разработана в 2004 году, с изменениями в 2025 году с использованием специальной литературы по велосипедному спорту: «Секция велосипедного спорта», «Велосипедный спорт» Захаров А.А., Максимова Н.М., «Тренировка велосипедистов-шоссейников» Ермаков С.В. и др., методических указаний и рекомендаций, с учетом возрастных особенностей детей.

Данная программа является модифицированной, разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Устав и локальные акты Дома детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт (углубленный уровень)» разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом и локальными актами Дома детского творчества, календарным учебным графиком.

Программа соответствует основному общему, среднему (полному) общему уровням образования и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы –**разноуровневая**.

Актуальность, педагогическая целесообразность. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, велоспорт содействует всестороннему развитию личности, сохранению и улучшению здоровья.

Цель программы: содействие развитию физических способностей учащихся посредством обучения технике езды на велосипеде, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и популяризация велосипедного спорта и велосипедного туризма.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

1. обучение начальной езде на велосипеде;
2. обучение технике педалирования;
3. обучение технике преодоления подъемов, спусков и поворотов;
4. обучение тактической езде на велосипеде;
5. формирование знаний о видах велосипедного спорта;
6. формирование знаний о правилах дорожного движения и технике безопасности при езде на велосипеде.

Развивающие:

1. развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие и т.д.

2. развитие скоростно-силовых способностей;
3. развитие выносливости;
4. развитие гибкости.

Воспитательные:

1. воспитание аэробной выносливости;
2. воспитание анаэробно-гликолитической выносливости;
3. формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
4. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
5. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
6. формирование основ знаний о личной гигиене и оказание первой медицинской помощи при травмах.

Отличительные особенности. Данная программа отличается наличием различных видов велосипедных гонок. А именно:

- групповая гонка,
- командная гонка,
- критериумы - гонки с промежуточными финишами,
- индивидуальная гонка на время,
- велокросс - гонка по пересеченной местности, по проселочным дорогам и бездорожью,
- гонка в гору.

Возраст детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт» предназначена для обучения школьников в возрасте 10-18 лет. Занятия по программе проводятся с группой (подгруппой) детей одного возраста с частично переменным составом. Учащиеся набираются по желанию.

Сроки реализации программы, этапы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велоспорт» реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на 5 лет обучения. Продолжительность учебного года составляет 216 учебных часов, с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул.

Формы проведения учебных занятий. Занятия по программе «Велоспорт» проводятся по группам года обучения.

Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, просмотр видеоматериалов, практические методы (выполнение упражнений, обучение технике выполнения тех или иных приемов езды на велосипеде), экскурсии, велопоходы.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велоспорт» разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего (полного) общего образования и включают:

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды велосипедного спорта для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение техническими приемами и двигательными действиями велосипедного спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу учебного года учащиеся будут:

- знать технику педалирования: равномерное круговое педалирование, 80-90 оборотов в минуту;
- уметь преодолевать подъемы, спуски и повороты на максимальной скорости;
- владеть тактикой езды на велосипеде в соревновательных условиях;
- знать правила дорожного движения и техники безопасности;
- знать приемы технического обслуживания велосипеда.

Результативность обучения по данной программе определяется на основании тестирования уровня специальной и общей физической подготовленности учащихся в форме бесед, сдачи нормативов, итогов участия в соревнованиях, выполнения спортивных

разрядов и оценивается по пятибалльной системе – «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий».

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года на основании тестирования, сдачи нормативов уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся и в форме устного опроса.

Промежуточный контроль - осуществляется в конце первого и второго полугодия. Учащимся выставляются оценки в диагностические карты по критериям программы. (см. Методическое обеспечение)

Итоговый контроль - выставление учащимся оценок в итоговые ведомости по результатам анализа всех промежуточных аттестаций. Итоговой аттестацией завершается процесс образования программе.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велоспорт» проводятся в форме участия в соревнованиях регионального, Всероссийского, Международного уровней, участия в профессиональных конкурсах.

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы	Кол-во часов		Форма аттестации/контроля
	теория	практика	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	1	Устный опрос
Езда на велосипеде. Начальный выбор посадки. Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	4	56	Практическое занятие
Виды велосипедного спорта. Специальная и общая физическая подготовка. <i>Задание на зимние каникулы.</i>	2	112	
Зимние каникулы.			
Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. <i>Проверка задания на каникулы.</i> Специальная и общая физическая подготовка.			Устный опрос
Езда на велосипеде. Механические основы езды на велосипеде. Техника педалирования.	-	38	Практическое занятие, соревнования
Итоговое занятие. <i>Выдача задание на каникулы.</i>	1	1	соревнование
ИТОГО:	8	208	
	216		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие, 2 часа.

Вводная беседа. Правила дорожного движения. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Требования к экипировке, профилактика заболеваемости и травматизма. Одежда велосипедиста. Профилактика заболеваемости и травматизма в велосипедном спорте.

(Начиная со второго года обучения на вводном занятии проводится проверка задания на летние каникулы включающее в себя обсуждение, обмен впечатлениями; проверку дневников, подведение итогов).

Езда на велосипеде, 60 часов.

Теоретические занятия, 4 часа.

Объяснение педагога. Начальный выбор посадки: выбор размера рамы, установка высоты седла, установка седла по горизонтали, регулировка длины выноса руля и высоты руля, регулировка положения кронштейнов тормозных ручек.

Механические основы езды на велосипеде: частота и техника педалирования, передача и укладка цепи.

Основные приемы технического обслуживания велосипеда.

Практические занятия, 56 часов.

Начальное обучение езде на велосипеде (только для первого года обучения). Выбор размера рамы. Установка высоты седла. Установка седла по горизонтали. Регулировка длины выноса руля и высоты руля. Регулировка положения кронштейнов тормозных ручек. Передача и укладка цепи.

Техника педалирования. Овладение техникой кругового педалирования.

Виды велосипедного спорта. Специальная и общая физическая подготовка, 114 часов.

Теоретические занятия, 2 часа.

Объяснение педагога. Виды велосипедного спорта. Бег. Подтягивание на перекладине. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Элементы акробатики. Лыжная подготовка.

Практические занятия, 112 часов.

Тренировочные упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (Приложение 1).

Воспитание силовых качеств. Развитие скоростных способностей.

Воспитание выносливости. Воспитание силовой выносливости.

Задание на зимние каникулы:

- лыжная подготовка;
- посещение катка;
- заполнение дневника.

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. *Проверка задания на каникулы:*

- обсуждение, обмен впечатлениями;
- проверка дневников, подведение итогов.

Тренировочные упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (приложение).

Воспитание силовых качеств. Развитие скоростных способностей.

Воспитание выносливости. Воспитание силовой выносливости.

Диагностика знаний, умений и навыков учащихся.

Езда на велосипеде, 38 часов.

Практические занятия, 38 часов.

Профилактические мероприятия по техническому обслуживанию велосипеда (смазка трущихся деталей велосипеда, регулировка колеса, регулировка тормозов и переключателей скоростей).

Тренировочные упражнения на выносливость, скоростную выносливость, скорость езды на велосипеде.

Тренировочные упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (приложение).

Основы спортивной подготовки начинающего велосипедиста. Техника преодоления поворотов.

Диагностика.

Итоговое занятие, 2 часа. Диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

Задание на летние каникулы:

- посещение тренажерного зала;
- походы;
- езда на велосипеде;
- ведение дневника;
- самостоятельная подготовка к Чемпионату Мурманской области по велосипедному спорту на шоссе и маунтинбайку в дисциплине «Кросс-кантри».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Результативность обучения по данной программе определяется на основании тестирования уровня специальной и общей физической подготовленности учащихся в форме бесед, сдачи нормативов, итогов участия в соревнованиях, выполнения спортивных разрядов и оценивается по пятибалльной системе – «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий».

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

- знание техники педалирования: равномерное круговое педалирование, 80-90 оборотов в минуту;
- умение преодолевать подъемы, спуски и повороты на максимальной скорости;
- владение тактикой езды на велосипеде в соревновательных условиях;
- знание правил дорожного движения и техники безопасности;
- знание приемов технического обслуживания велосипеда.

Критерии	Условия оценки				
	«низкий»	«ниже среднего»	«средний»	«выше среднего»	«высокий»
Знание техники педалирования: равномерное круговое педалирование, 110-120 оборотов в минуту.	Незнание всех требований.	Не выполнено два-три требования.	Не выполнено два требования.	Не выполнено одно требование.	Знание и выполнение всех требований.
Умение преодолевать подъемы, спуски и повороты на максимальной	Механическое освоение основы езды на велосипеде при прохождении	Преодоление подъемов по самочувствию с использованием передач.	Использование передач и частоты педалирования	Использование частоты педалирования на разных скоростях.	Грамотное использование передач при прохождении подъемов, как сидя, так и

скорости	и подъемов.				стоя.
Владение тактикой езды на велосипеде в соревновательных условиях	Владение тактикой езды в групповых гонках.	Владение тактикой езды в индивидуальной гонке.	Владение тактикой езды в гонке критериум.	Владение тактикой езды на соревнованиях высокого уровня (Региональный уровень)	Владение тактикой езды на соревнованиях высокого уровня (Всероссийский уровень)
Знание правил дорожного движения и техники безопасности.	Не знание ПДД и ТБ.	Не знание техники безопасности.	Не знание ПДД.	Не уверенное знание ПДД и ТБ.	Знание ПДД и ТБ.
Знание приемов технического обслуживания велосипеда	Не знание основ ремонта тормозов и камер.	Не знание основ ремонта тормозов.	Ремонт тормозов, замена колодок.	Монтаж/демонтаж колеса и ремонт камеры.	Замена тормозных колодок и ремонт камер.

Условия реализации программы

Техническое обеспечение:

- ✓ зал оборудованный велостанками и тренажерами для ОФП
- ✓ хорошее освещение;
- ✓ зеркала
- ✓ горные и шоссейные велосипеды

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы

- 1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 24.03.2021) // Собрание законодательства РФ. - 31.12.2012. - N 53 (ч. 1). - Ст. 7598.
- 1.2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- 1.3. Санитарные правила СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 21.12.2020;
- 1.4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru), 03.02.2021;
- 1.5. Устав МБУДО ДДТ имени академика А.Е. Ферсмана, утвержден приказом Учредителя № 172-2/о от 30.09.2019.

2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы

- 2.1. Анисимов, В.И. Немного о колесе: Техническое пособие / В.И. Анисимов. – Л., 1990. – 44 с.
- 2.2. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
- 2.3. Захаров, А.А. Велосипедный спорт / А.А. Захаров, Н.М. Максимова // Учебно-методическое пособие для УОР «Физкультура, образование и наука». – М., 1999. – 43 с.
- 2.4. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области (Методические рекомендации для учителей физической культуры) / Составители: Лях В.И., Лапицкая Е.М., Лапицкая С.М. – Мурманск, 1993.- 38 с.
- 2.5. Любовицкий, В.П. Гоночные велосипеды / В.П. Любовицкий. – Л.: Машиностроение. Ленингр. Отд-ние, 1989. – 319 с.
- 2.6. Методические указания для студентов, самостоятельно занимающихся велосипедным спортом / П.В. Половников, Е.Г. Альбинский. – Л., 1988. – 27 с.
- 2.7. Профессиональный Велосипедный Магазин «Velosport». - М., 2009. – 108 с.
- 2.8. Секция велосипедного спорта // Программы для внеклассной работы: Сборник 15 и 16. Физическая культура и спорт. – М.: Просвещение, 2005. – С. 186-190.
- 2.9. ProBELO. – 2009, №№ 1-6.

3. Литература для учащихся и родителей

- 3.1. Анисимов, В.А. Немного о колесе / В.А. Анисимов. – Ленинград, 1990.
- 3.2. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов. – М.: ФиС, 1986.
- 3.3. Куприянов, А.А. Велоспорт – моя жизнь / А.А. Куприянов. – М.: ФиС, 1997.
- 3.4. Седов, А.В. Техника велосипедиста / А.В. Седов. – М.: ФиС, 1982.

Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием учащихся

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Скоростные	Бег 30 м	9	6,2 и выше	6,2-5,6	5,6-5,4	5,5-5,2	5,2 и ниже
		10	6,7 и выше	6,7-6,3	6,3-5,6	5,6-5,5	5,5 и ниже
		11	6,1 и выше	6,9-6,4	6,0 – 5,5	5,8-5,4	5,4 и ниже
		12	6,0 и выше	6,5-6,0	5,9 – 5,4	5,2-4,7	4,7 и ниже
		13	5,7 и выше	6,3-6,0	5,6 – 5,2	5,4-5,1	5,1 и ниже
		14	5,3 и выше	5,7-5,5	5,2 – 4,9	5,1-4,9	4,9 и ниже
		15	5,0 и выше	5,3-5,2	4,9 – 4,8	5,0-4,9	4,9 и ниже
		16	5,2 и выше	5,2-4,8	4,8-4,4	4,4-4,2	4,2 и ниже
		17	5,1 и выше	5,1-4,7	4,7-4,3	4,3-4,1	4,1 и ниже
		18	5,0 и выше	5,0-4,6	4,6-4,2	4,2-4,0	4,0 и ниже
Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9	9,9 и выше	9,9-9,6	9,6-9,1	9,1-8,8	8,8 и ниже
		10	9,8 и выше	9,8-9,5	9,5-8,9	8,9-8,6	8,6 и ниже
		11	9,5 и выше	9,5-9,4	9,4 – 8,7	8,7-8,6	8,6 и ниже
		12	9,1 и выше	9,1-9,0	9,0 – 8,4	8,4-8,3	8,3 и ниже
		13	8,8 и выше	8,8-8,7	8,7 – 8,1	8,1-8,0	8,0 и ниже
		14	8,7 и выше	8,7-8,6	8,6 – 8,1	8,1-8,0	8,0 и ниже
		15	8,5 и выше	8,5-8,4	8,4 – 7,7	7,7-7,6	7,6 и ниже
		16	8,4 и выше	8,4-8,1	8,1-7,5	7,5-7,2	7,2 и ниже
		17	8,3 и выше	8,3-8,0	8,0-7,4	7,4-7,1	7,1 и ниже
		18	8,2 и выше	8,2-7,9	7,9-7,8	7,8-7,7	7,7 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	9	128 и ниже	128-140	140-160	160-172	172 и выше
		10	130 и ниже	130-144	144-164	164-176	176 и выше
		11	134 и ниже	134-154	154-174	174-186	186 и выше
		12	139 и ниже	139-161	161-181	181-193	193 и выше
		13	156 и ниже	156-174	174 - 192	192-209	209 и выше
		14	165 и ниже	165-182	182-210	210-227	227 и выше
		15	178 и ниже	178-199	199-219	219-231	231 и выше

		16	206 и ниже	206-210	210-220	220-225	225 и выше
		17	210 и ниже	210-215	215-220	220-230	230 и выше
		18	215 и ниже	215-220	220-225	225-240	240 и выше
Выносливость	6-минутный бег (м)	9	175 и ниже	175-1000	1000-1200	1200-1325	1325 и выше
		10	900 и ниже	900-1050	1050-1250	1250-1375	1375 и выше
		11	975 и ниже	975-1100	1100-1300	1300-1425	1425 и выше
		12	1000 и ниже	1000-1150	1150-1350	1350-1475	1475 и выше
		13	1075 и ниже	1075-1200	1200-1400	1400-1500	1500 и выше
		14	1125 и ниже	1125-1250	1250-1450	1450-1575	1575 и выше
		15	1175 и ниже	1175-1300	1300-1500	1500-1625	1625 и выше
		16	1275 и ниже	1275-1400	1400-1600	1600-1725	1725 и выше
		17	1300 и ниже	1300-1450	1450-1700	1700-1750	1750 и выше
		18	1350 и ниже	1350-1500	1500-1800	1800-1850	1850 и выше
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	0 и ниже	0-1	1-2	2-4	4 и выше
		10	2 и ниже	2-1	1-6	6-9	9 и выше
		11	0 и ниже	0-2	2-6	6-8	8 и выше
		12	0 и ниже	0-1	1-7	7-10	10 и выше
		13	1 и ниже	1-3	3-8	8-11	11 и выше
		14	4 и ниже	4-6	6-10	10-12	12 и выше
		15	6 и ниже	6-8	8-12	12-14	14 и выше
		16	6 и ниже	6-8	8-12	12-14	14 и выше
		17	5 и ниже	5-6	6-9	9-10	10 и выше
		18	5 и ниже	5-6	6-9	9-10	10 и выше
Силовые	Подтягивание на перекладине (раз)	9	0	0-2	2-8	8-11	11 и выше
		10	0	0-2	2-8	8-11	11 и выше
		11	0	0-2	2-8	8-11	11 и выше
		12	0	0-2	2-8	8-11	11 и выше
		13	0	0-3	3-9	9-12	12 и выше
		14	2 и ниже	2-5	5-9	9-12	12 и выше
		15	4 и ниже	4-7	7-11	11-13	13 и выше
		16	4 и ниже	4-7	7-13	13-14	14 и выше
		17	5 и ниже	5-8	8-14	14-15	15 и выше
		18	6 и ниже	6-9	9-15	15-16	16 и выше

**Календарный учебный график «Велоспорт (216 часов)» группа 1 (3й г.о.) (понедельник, среда, воскресенье)
на 2024-2025 учебный год**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила дорожного движения.	ДДТ-1, каб.1	Вводная беседа
2		4	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Требования к экипировке, профилактика заболеваемости и травматизма. Влияние занятий велосипедным спортом на улучшение здоровья.	ДДТ-1, каб.1	Опрос, беседа
3		6	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Установка посадки велогонщика.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, опрос, отработка посадки, наблюдение
4		10	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
5		11	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
6		13	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
7		17	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техника педалирования. Передача и укладка цепи.	ДДТ-1, каб.1	Отработка техники, наблюдение
8		18	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техника педалирования. Передача и укладка цепи.	ДДТ-1, каб.1	Отработка техники, наблюдение
9		20	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техника педалирования. Передача и	ДДТ-1, каб.1	Отработка техники, наблюдение

						укладка цепи.		
10		24	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Прохождение различных участков спортивных трасс, используемых в велоспорте.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, отработка приемов, наблюдение
11		25	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Прохождение различных участков спортивных трасс, используемых в велоспорте.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, отработка приемов, наблюдение
12		27	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Прохождение различных участков спортивных трасс, используемых в велоспорте.	ДДТ-1, каб.1	
13	октябрь	1	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, отработка приемов, наблюдение
14		2	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
15		4	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
16		8	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

17		9	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
18		11	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
19		15	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
20		16	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
21		18	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
22		22	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов,	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

						спусков, поворотов, участие в велопоходе.		
23		23	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
24		25	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
25		29	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
26		30	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
27	ноябрь	1	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
28		8	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
29		12	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие координационных способностей.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
30		13	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
31		25	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
32		19	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
33		20	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости,	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
34		22	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости,	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
35		26	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

36		27	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
37		29	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
38	декабрь	3	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
39		4	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
40		6	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
41		10	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
42		11	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
43		13	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
44		17	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
45		18	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
46		20	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
47		24	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Тестирование учащихся	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов
48		25	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Тестирование учащихся	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов
49		27	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
50	январь	10	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
51		14	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
52		15	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
53		17	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
54		21	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

55		22	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
56		24	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
57		28	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
58		29	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
59		31	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
60	февраль	4	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
61		5	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
62		7	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
63		11	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
64		12	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
65		14	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
66		18	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
67		19	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
68		21	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
69		26	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
70		28	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
71	март	3	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
72		4	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
73		6	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
74		11	15:30 – 16:10	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

			16:20 – 17:00					
75		13	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
76		17	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
77		18	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
78		20	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
79		24	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
80		25	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
81		27	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
82		31	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
83	апрель	1	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
84		3	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
85		7	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
86		8	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
87		10	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
88		14	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
89		15	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
90		17	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
91		21	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
92		22	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
93		24	15:30 – 16:10	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

			16:20 – 17:00					
94		28	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
95		29	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
96	май	6	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
97		8	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
98		12	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
99		13	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
100		15	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
101		19	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
102		20	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований

						Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.		
103		22	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
104		26	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
105		27	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
106		29	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
107		2	11:00 – 11:40 11:50 - 12:30	групповое	2	Сдача контрольных нормативов	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов
108	Июнь	3	15:30 – 16:10 16:20 – 17:00	групповое	2	Сдача контрольных нормативов	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов

**Календарный учебный график «Велоспорт (216 часов)» группа 2 (4й г.о.) (понедельник, среда, воскресенье)
на 2024-2025 учебный год**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила дорожного движения.	ДДТ-1, каб.1	Вводная беседа
2		4	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Требования к экипировке, профилактика заболеваемости и травматизма. Влияние занятий велосипедным спортом на улучшение здоровья.	ДДТ-1, каб.1	Опрос, беседа
3		6	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Установка посадки велогонщика.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, опрос, отработка посадки, наблюдение
4		10	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
5		11	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
6		13	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Механические основы езды на велосипеде. Основные приемы технического обслуживания велосипеда.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
7		17	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техника педалирования. Передача и укладка цепи.	ДДТ-1, каб.1	Отработка техники, наблюдение
8		18	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техника педалирования. Передача и укладка цепи.	ДДТ-1, каб.1	Отработка техники, наблюдение
9		20	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техника педалирования. Передача и укладка цепи.	ДДТ-1, каб.1	Отработка техники, наблюдение

10		24	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Прохождение различных участков спортивных трасс, используемых в велоспорте.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, отработка приемов, наблюдение
11		25	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Прохождение различных участков спортивных трасс, используемых в велоспорте.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, отработка приемов, наблюдение
12		27	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Прохождение различных участков спортивных трасс, используемых в велоспорте.	ДДТ-1, каб.1	
13	октябрь	1	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Беседа, отработка приемов, наблюдение
14		2	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
15		4	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
16		8	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
17		9	17:10 – 17:50	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

			18:00 – 18:40			велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.		
18		11	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
19		15	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
20		16	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
21		18	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
22		22	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

						велопоходе.		
23		23	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
24		25	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая подготовка велосипедиста. Езда по равнине и пересеченной местности: преодоление подъемов, спусков, поворотов, участие в велопоходе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
25		29	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
26		30	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
27		1	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
28		8	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
29		12	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие координационных способностей.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
30		13	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
31	ноябрь	25	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
32		19	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
33		20	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости,	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
34		22	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости,	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
35		26	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
36		27	17:10 – 17:50	групповое	2	Развитие силы, гибкости.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

			18:00 – 18:40					
37		29	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
38	декабрь	3	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
39		4	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
40		6	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
41		10	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
42		11	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
43		13	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
44		17	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
45		18	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
46		20	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
47		24	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Тестирование учащихся	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов
48		25	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Тестирование учащихся	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов
49		27	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
50	январь	10	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
51		14	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
52		15	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
53		17	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
54		21	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
55		22	17:10 – 17:50	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

			18:00 – 18:40					
56		24	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
57		28	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
58		29	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
59		31	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
60	февраль	4	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
61		5	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
62		7	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
63		11	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
64		12	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
65		14	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
66		18	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
67		19	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
68		21	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
69		26	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
70		28	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
71	март	3	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
72		4	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
73		6	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
74		11	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

75		13	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
76		17	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
77		18	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
78		20	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
79		24	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
80		25	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
81		27	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
82		31	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
83	апрель	1	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
84		3	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
85		7	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
86		8	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие координационных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
87		10	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
88		14	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
89		15	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
90		17	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие выносливости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение.
91		21	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
92		22	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие силы	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
93		24	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение

94		28	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Развитие гибкости	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
95		29	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
96	май	6	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Развитие скоростных способностей	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение
97		8	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
98		12	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
99		13	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
100		15	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
101		19	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
102		20	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований

						Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.		
103		22	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
104		26	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
105		27	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
106		29	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Техническая и тактическая, морально-волевая подготовка велосипедиста. Техника педалирования. Участие в соревнованиях по велоспорту на шоссе.	ДДТ-1, каб.1	Отработка приемов, наблюдение, мониторинг результатов соревнований
107	Июнь	2	12:40 – 13:20 13:30 - 14:10	групповое	2	Сдача контрольных нормативов	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов
108		3	17:10 – 17:50 18:00 – 18:40	групповое	2	Сдача контрольных нормативов	ДДТ-1, каб.1	Мониторинг результатов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е.
ФЕРСМАНА**, Христюк Павел Александрович, директор

27.08.25 09:46 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77034273915970719059912646133541872467418361205

Владелец Христюк Павел Александрович

Действителен с 18.03.2026 по 18.03.2027