

## **Аннотация к рабочей программе по велоспорту**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Возраст обучающихся:** 9-10 лет.

**Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

**Цель программы** - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде спортивной деятельности.

**Задачи**

**Образовательные:**

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам техники велоспорта;
- получить знания о ценности физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить характерным двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития личности;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развивать интерес к занятиям в спортивной секции;
- развивать двигательные качества – ловкость, координацию, силовые качества, сохранение равновесия.

**Воспитательные:**

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа.
2. Теоретическая подготовка/ 9 часов.
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 94 часа.
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 25 часов.
5. Техническая подготовка/ 93 часа.
6. Тактическая подготовка/ 22 часа.
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 15 часов.
8. Аттестация обучающихся/ 4 часа.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании Программы обучающиеся будут

*знать:*

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;

- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;

- правила личной гигиены спортсмена.

*уметь:*

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

- выполнять технические элементы, владеть изученными тактическими приемами;

- уверенно ездить на велосипеде при разных условиях (погодных, видов покрытия).

### **Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 30 м с высоко старта (с);

- бег 60 м с высоко старта (с);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз);

- кросс на 1 км по пересеченной местности;

- техника старта и стартового разгона;

- техника торможения и остановки;

- техника прямолинейного движения;

- техника посадки: сидя в седле (высокая, средняя, низкая), стоя над седлом.