ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C3E0ABD2EC924E2B53AE464C6F66ED54
Владелец: Алиева Иманта Асламбековна
Действителен: с 21.11.2025 до 14.02.2027

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАУРСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
366128, РФ, ЧР, Наурский район, ст. Наурская, ул. Джона Рида № б/н

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № __1__
от «_31__» ___08___ 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МБУ ДО
Наурский «ЦДЮТТ»
_____ И. А. Алиева
Приказ № __15__ от «_02_» ___09___ 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конструктор-велосипедист»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст детей - 10 - 14 лет

Срок реализации - 1 год

составитель:
Ибаков Абдурахим Магомедович
педагог дополнительного образования

г. Наурская 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Наурский Центр детско-юношеского технического творчества».

Экспертное заключение №___5___ от «___02___»____09____2026 г.

Эксперт _____Хаджиева М. А._____ _____Методист_____
ф.и.о. должность

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 4
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ 4
1.2. Направленность программы 4
1.3. Уровень освоения программы 4
1.4. Актуальность программы 4
1.5. Отличительные особенности программы 4
1.6. Цель и задачи программы 5
1.7. Категория обучающихся 5
1.8. Сроки реализации и объем программы 5
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий 5
1.10. Планируемые результаты 6
Раздел 2. Содержание программы 7
2.1. Учебный план 7
2.2. Содержание учебного плана 7
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы 9
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы 11
4.1. Материально-техническое обеспечение программы 11
4.2. Кадровое обеспечение программы 11
4.3. Учебно-методическое обеспечение 12
Список литературы 13
Приложение 1

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Нормативная база к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Конструктор-велосипедист» - физкультурно-спортивная направленность.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый.

Стартовый уровень программы рассчитан на 144 часов.

1.4. Актуальность программы обусловлена высокой популярностью велотранспорта среди детей и подростков, а также необходимостью обеспечения их безопасности как участников дорожного движения. С каждым годом возрастает интенсивность городского трафика, меняются требования ПДД, что требует от несовершеннолетних водителей велосипедов системных знаний и уверенных практических навыков управления.

Программа отвечает современным запросам общества и родителей, так как решает задачи комплексного развития личности: от формирования здорового образа жизни и физической выносливости до развития технической грамотности и культуры безопасного поведения на улицах города.

1.5. Отличительные особенности программы.

Программа разработана на основе авторской программы «Дворец детского творчества имени Лени Голикова».

Главное отличие данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в комплексном подходе к развитию личности ребенка. Программа ориентирована на создание условий для формирования безопасного образовательного пространства при непосредственном взаимодействии с

сотрудниками ГИБДД, а также на развитие воли, физической выносливости, логического мышления и зрительной памяти. Важной особенностью программы является ее ярко выраженный профориентационный вектор. Обучение помогает учащимся не просто освоить правила дорожного движения, но и сделать осознанный шаг к выбору будущей профессии.

В процессе обучения и взаимодействия с сотрудниками ГИБДД (ОРЛС, пропаганды БДД, дорожно-патрульной службы) учащиеся изнутри узнают особенности службы в правоохранительных органах, знакомятся с профессиями логиста, инженера по организации дорожного движения и эксперта-автотехника.

1.6. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей -10-14 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию обучающегося и заявлению его родителей (законных представителей).

1.7. Срок реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы– 144 часов,

Численный состав обучающихся в группе 13-15 человек. Возраст детей от 10 до 14 лет.

1.8. Формы организации образовательной деятельности.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы до 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, деловые и ролевые игры, выставки, творческие отчеты.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, количество часов в неделю 4 часа, 144 часа в год - первый год обучения.

Академический час длится 45 мин.

1.9. Цель и задачи программы.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия по основам велосипедного спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить основам техник велоспорта (посадки, педалирования, велоезды);
- Показать виды соревнований в велоспорте и тактики велогонок;
- Научить правилам дорожного движения для велосипедистов, основам знаний о личной гигиене и оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Развивающие:

- Развивать волю, физическую выносливость, мышление, зрительную память;
- Содействовать выработке умения распределять физиологические ресурсы организма, концентрировать внимание.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность, дисциплинированность, такт, уважение к сопернику, характер спортсмена, умеющего достойно преодолевать большие успехи и временные неизбежные неудачи в спорте;

- Сформировать готовность к самостоятельному принятию решений, сознательному и ответственному действию при выборе путей решения заданий;

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- Связаны с формированием мировоззрения, мотивации, ценностей и внутренних качеств человека.

- Формирование установки на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к спортивному инвентарю.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты

- Включают универсальные учебные действия (коммуникативные, регулятивные, познавательные), применимые в разных сферах жизни.

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- Умение работать в команде, перестраиваться в разные схемы.

- Умение анализировать приёмы и контрприёмы, применяемые велосипедистами.

- Умение прогнозировать дорожно-транспортные ситуации.

Предметные результаты

- Отражают конкретные знания, умения и навыки по профилю программы (велоспорт).

Обучающийся должен знать:

- Историю велоспорта и известных велогонщиков.

- Правила личной гигиены, азы оказания первой доврачебной помощи при травмах.

- Устройство велосипеда.

- Техники, стили велоезды и тактики велогонки.

- Правила дорожного движения (ПДД) для велосипедистов.

- Правила соревнований по велоспорту.

Обучающийся должен уметь:

- Держать равновесие и координировать движения.

- Владеть основами техники и стиля велоезды - прогнозировать дорожно-транспортные ситуации;

- работать в команде, перестраиваться в разные схемы;

- анализировать приёмы и контрприёмы, применяемые велосипедистами в разных гонках;

- оказывать первую доврачебную помощь при травмах в велоспорте.

2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы проведения контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	2	2	-	Беседа
2.	Раздел 1. Велогонки-вид спорта и активного отдыха	4	2	2	Опрос
3.	Раздел 2. Велоспорт: профилактика травматизма и личная гигиена	6	2	4	Тест
4.	Раздел 3. Правила дорожного движения для велосипедистов	20	6	14	Проезд препятствий
5.	Раздел 4. Правила обслуживания велосипеда	16	6	10	Тест
6.	Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	26	8	18	Сдача нормативов
7.	Раздел 6. Основы велоспорта	56	18	38	Эстафета
8.	Раздел 7. Подвижные игры с элементами спортивных. Специально-подготовительные упражнения.	14	4	10	Эстафета
	Итого	144	48	96	

2.2. Содержание учебно-тематического плана программы.

Тема: Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ, ППБ. Требования к обучению по программе «Конструктор-велосипедист»: форма, внешний вид, режим работы.

Практика: план эвакуации из учебных помещений, безопасный маршрут.

Входной контроль: беседа, заезд.

Раздел 1. Велогонки - спорт и вид активного отдыха.

Теория: когда и где появился велосипедный спорт. Велосипед как средство для активного отдыха. Престижные велогонки мира. Выдающиеся спортсмены-велогонщики.

Практика: Просмотр и обсуждение видеозаписей велогонок. Разминки. Зачёт.

Раздел 2. Велоспорт, профилактика травматизма и личная гигиена.

Теория: строение тела человека. Травмы в велоспорте. Личная гигиена в велоспорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур. Как уберечься от травм во время езды на велосипеде.

Практика: способы профилактики травматизма. Выполнение зарядки и разминки. Первая помощь при травме. Зачёт.

Раздел 3. Правила дорожного движения для велосипедистов.

Теория: дорожные знаки. Правила дорожного движения для велосипедистов. Фигурное вождение велосипеда («Лаборатория безопасности»). Препятствия: «Круг», «Восьмёрка», «Слалом», «Прицельное торможение», «Проезд под перекладиной», «Езда по квадрату», «S-образная дорога».

Практика: определение типов дорожных знаков. Выполнение и разбор типовых заданий теста. Фигурное вождение велосипеда. Проезд всех препятствий. Зачёт.

Раздел 4. Правила обслуживания велосипеда.

Теория: модели спортивных велосипедов (комплектующие).

Практика: отработка алгоритма обслуживания спортивного велосипеда. Мероприятия по чистке, переборке и ремонту, хранение и транспортировка спортивных велосипедов. Зачёт.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Теория: развитие быстроты и ловкости, выносливости; упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие силы.

Практика: упражнение на развитие двигательных функций и силовых показателей. Сдача нормативов. Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.); основная (упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики); заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Раздел 6. Основы велоспорта.

Теория: теоретическое изучение техник посадки, велоезды. Передаточные отношения. Подсчёт ритмовпедалирования в разные промежутки времени и расстояния. Количество оборотов шатуна; скорость езды; ритм движения ног; стартовый разгон; финиширование (командное, индивидуальное); отрыв от группы (по одному, по парам); прорыв в авангард группы; борьба за первую позицию; борьба командой; поддержание темпа движения; набор скорости; ускорение в середине дистанции; ликвидация просвета; помощь отставшему. Занятия с использованием лыж (ходьба, бег, эстафеты).

Практика: пространственно - координационные тренировочные занятия. Задачи пространственно-координационных занятий:

1. Обучение технике велоезды (маневрированию на велосипеде, преодолению спусков, поворотов, внезапному торможению, перестроению, контактному взаимодействию и др.).

2. Развитие координационных способностей, необходимых в велосипедном спорте.

3. Преодоление неуверенности, снижение страха падения и ограниченного для маневрирования пространства.

Группы упражнений:

1. Индивидуальное передвижение на велосипеде с выполнением двигательных заданий.

2. Передвижение на велосипеде в колонне по одному с выполнением двигательных заданий.

3. Объезд препятствий.

Маневрирование на велосипеде, преодоление спусков, поворотов, внезапное торможение, перестроение, контактное взаимодействие. Зачёт.

Раздел 7. Виды соревнований в велоспорте. Тактики велогонок.

Теория: Правила вида спорта «Велосипедный спорт». Виды и характер велосипедных соревнований. Права и обязанности спортсменов. Форма участников соревнований и требования к инвентарю и оснащение велосипеда. Правила проведения гонок на время, командной, индивидуальной, групповой. Судейская коллегия во время проведения соревнований. Виды личного и командного зачетов.

Практика: особенности тактики индивидуальной гонки на время. Старт подбор передач, распределение усилий на дистанции. График прохождения дистанции. Особенности тактики индивидуальной гонки с общего старта. Оборонная, выжидающая, активная тактика. Наиболее эффективные виды. Тактической борьбы в зависимости от метеорологических условий, рельефа местности, физической подготовленности спортсменов. Тактика гонщиков в лидирующей группе, в «пелотоне», во время финиша.

Группы упражнений: Передвижение на велосипеде в парах с различными сменами. Передвижение на велосипеде в тройках, четверках с выполнением двигательных заданий. Передвижение на велосипеде группой, перестроения по сигналу.

3. Форма аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: собеседование, проверка физических возможностей).

Текущий и промежуточный контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме беседы, педагогического наблюдения, выполнения спортивных нормативов, участия в велосоревнованиях, велоэстафетах.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопробега и велопохода.

3.1.Оценочные материалы

Виды контроля	Цель организации контроля	Оценочные материалы
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование, опрос
Текущий контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка повторение пройденного материала	выполнения спортивных нормативов, участие в соревнованиях, велоэстафетах.
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре, велопробег, велопоход, соревнований

3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, спортивных навыков по велоспорту и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, велопоход, эстафета и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля над процессом обучения:

1.Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (сдача нормативов по ГТО и начальной подготовке велоспортсменов).

2.Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: велосоревнованиях и велопоходах.

3.Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки велоспортсмена.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 2 модулям.

4.Комплекс организационно-педагогических условий.

4.1. Материально–технические условия реализации программ.

Условия приёма:

Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий велоспортом.

Начальные навыки самостоятельной езды на двухколёсном велосипеде.

При работе в разновозрастной группе нагрузки и режим отдыха корректируются индивидуально с учётом возраста и физиологии учащихся.

Формы организации и содержание обучения:

Групповые и подгрупповые тренировочные занятия.

Текущая и итоговая аттестация.

Теоретическая подготовка: история велоспорта, ПДД, личная гигиена, первая помощь при травмах, тактика и техника езды.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному». Первые занятия включают индивидуальные упражнения. По мере освоения программы добавляются контактные задания, упражнения с мячами и кеглями, а в конце тренировок - развивающие игры на велосипедах.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой детьми. Уровень подготовки соответствует профессиональному стандарту.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Для проведения полноценного и успешного учебного процесса имеется хорошо освещенный кабинет, соответствующий санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин, оснащенный техническими средствами обучения: доска, компьютер, интернет и т.д.

Также имеются следующие материалы:

- билеты по ПДД
- билеты по медицине
- видеоматериалы по ПДД
- презентации по ПДД.
- дидактичский материал, иллюстрации;
- велосипеды.

Учебно-методическое обеспечение

п/п №	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия.	Самоанализ
2.	Раздел 1. Велогонки -вид спорта и активного отдыха	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия.	Опрос
3.	Раздел 2. Велоспорт: Профилактика травматизма и личная гигиена	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия. https://www.youtube.com/watch?v=TQQM7pFDxjU	
4.	Раздел 3. Правила дорожного движения для велосипедистов	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия. rutube.ru/tags/video/1934186.	Опрос

5.	Раздел 4. Правила обслуживания велосипеда	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия. https://www.youtube.com/watch?v=bBtFLvAIoXc	Наблюдение
6.	Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия.	Наблюдение
7.	Раздел 6. Основы велоспорта	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия. https://www.youtube.com/watch?v=RoEZyToBXc8	Опрос
8.	Раздел 7. Подвижные игры с элементами спортивных. Специально-подготовительные упражнения.	Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические	Дидактические пособия: схемы, эскизы, наглядные пособия.	Наблюдение, эстафеты.

Рекомендованная литература

Литература для педагога.

1. Правила дорожного движения Российской Федерации.-М.: Эксмо, 2024-2026 (ежегодное актуализируемое переиздание).

2. Ахмадиева Р. Ш. и др.: Обучение детей правилам безопасного поведения на дорогах / Под общ. ред. Р. Ш. Ахмадиевой.- Казань: ГУ «НЦ БЖД», 2021.-240 с.

3. Лапшин А. А.: Безопасный велосипед: методика проведения занятий по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма в организациях дополнительного образования. — М.: Просвещение, 2022. - 112 с.

4. Ульева Е. А.: Правила дорожного движения для начальной школы: методическое пособие и сценарии игровых занятий.-Ростов н/Д: Феникс, 2023. — 96 с.

5. Ильина Т. В.: Организация деятельности отрядов ЮИД и юных велосипедистов в современной школе (серия «Внеурочная деятельность»). -М.: Вако, 2022. — 144 с.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Безопасность ребенка на велосипеде и СИМ: краткий гид для ответственных родителей. - М.: Национальное руководство, 2023.- 48 с.
2. Петрановская Л. В.: Что делать, если... [Глава о безопасности на улицах и правилах поведения на транспорте]. - М.: АСТ, 2022. - 288 с.
3. Шалаева Г. П.: Азбука маленького велосипедиста: правила дороги для всей семьи. - М.: АСТ, Слово, 2021. - 64 с.
4. Радзиевский С. В.: Мой первый велосипед: пособие для родителей по выбору экипировки, настройке байка и обучению ребенка базовым навыкам вождения. - СПб.: Литера, 2022. - 80 с.

Ссылки на интернет сайты

1. Библиотека международной спортивной информации //http: //bmsi.ru/

2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo

3. Международный союз велосипедистов. URL: http://www. uci.ch

4. Федерация велосипедного спорта России. URL: http://www. fvsr.ru

Приложение 1.

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Конструктор-велосипедист»
на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		15.09.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Вводное занятие	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Беседа
2		17.09.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Велогонки – вид спорта и активного отдыха	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
3		22.09.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Просмотр и обсуждение видеозаписей велогонок.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
4		24.09.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Травмы в велоспорте. Профилактика травм во время езды на велосипеде.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Тест
5		29.09.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Первая доврачебная помощь при травме в велоспорте.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос

6		01.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Первая доврачебная помощь при травме в велоспорте.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Тест
7		06.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Дорожные знаки. Определение типа дорожных знаков	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Проезд препятствий
8		08.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Дорожные знаки. Определение типа дорожных знаков	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Проезд препятствий
9		13.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Дорожные знаки. Определение типа дорожных знаков	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Проезд препятствий
10		15.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Правила дорожного движения для велосипедистов.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Проезд препятствий
11		20.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Правила дорожного движения для велосипедистов.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Проезд препятствий
12		22.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Фигурное вождение велосипеда	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
13		27.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Фигурное вождение велосипеда	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос

14		29.10.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Фигурное вождение велосипеда с препятствиями	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
15		03.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Фигурное вождение велосипеда с препятствиями	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
16		05.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Фигурное вождение велосипеда с препятствиями	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
17		10.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Модели спортивных велосипедов (комплектующие).	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
18		12.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Сборка и разборка педалей.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
19		17.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Уход за колесами велосипеда.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
20		19.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Нормы нагрузок на велосипед.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
21		24.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Седло велосипеда, виды посадки (нормальная, низкая, высокая).	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Беседа

22		26.11.26 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Седло велосипеда, виды посадки (нормальная, низкая, высокая).	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Беседа
23		01.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Сборка и разборка отдельных узлов и деталей велосипеда.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
24		03.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Сборка и разборка отдельных узлов и деталей велосипеда.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
25		08.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие быстроты	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
26		10.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие быстроты	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
27		15.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка комплекса упражнений на развитие быстроты	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
28		17.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на ориентирование в пространстве	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
29		22.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка комплекса упражнений на ориентирование в пространстве	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет

30		24.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие ловкости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
31		29.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка комплекса упражнений на развитие ловкости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
32		31.12.26 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
33		12.01.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка комплекса упражнений на развитие выносливости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
34		14.01.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
35		19.01.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
36		21.01.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Отработка комплекса упражнений на развитие гибкости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет
37		26.01.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Комплекс упражнений на развитие силы	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	зачет

38		28.01.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Отработка комплекса упражнений на развитие силы	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
39		02.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Техника посадки. Низкая посадка, средняя посадка. Высокая посадка	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
40		04.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Установка седла.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
41		09.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Установка седла. Отработка техник посадки	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
42		11.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Изучение передаточных отношений	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
43		16.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Изучение передаточных отношений	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
44		18.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка передаточных отношений	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос
45		25.02.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка передаточных отношений	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Опрос

46		02.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Техника переключения передач	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
47		04.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Техника переключения передач	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
48		09.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка техники переключения передач	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
49		11.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Отработка техники переключения передач	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
50		16.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Индивидуальное передвижение на велосипеде с выполнением двигательных заданий	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
51		18.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Индивидуальное передвижение на велосипеде с выполнением двигательных заданий	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
52		23.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Количество оборотов шатуна	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет
53		25.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Передвижение на велосипеде в колонне по одному с выполнением двигательных заданий	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов

54		30.03.27 I 13:00-13:45 13:50-14:35	Комб.	2	Передвижение на велосипеде в колонне по одному с выполнением двигательных заданий	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
55		01.043.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Езда «на колесе». Разворот	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
56		06.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Езда «на колесе». Разворот	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
57		08.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Скорость езды	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
58		13.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Отработка ускорения и рывков. Совершенствование техники вождения	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
59		15.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Отработка ускорения и рывков. Совершенствование техники вождения	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
60		20.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
61		22.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов

62		27.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Стартовый разгон	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
63		29.04.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Отработка разгона, выключения и езды на задней скорости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
64		04.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Отработка разгона, выключения и езды на задней скорости	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
65		06.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Преодоление искусственных препятствий на площадке	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
66		11.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое).	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
67		13.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Техника преодоления препятствий в кроссе	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
68		18.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Передвижение на велосипеде в колонне по одному	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
69		20.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Передвижение на велосипеде с выполнением двигательных заданий	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов

70		25.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Тактические приемы на старте в групповой гонке	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Сдача нормативов
71		27.05.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Веловикторина.	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	опрос
72		01.06.27 I 13:00-13:45 13:55-14:35	Комб.	2	Итоговое занятие	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТТ»	Зачет