

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ (МУДО «ЦДТ»)**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «25» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МУДО «ЦДТ»
Киреева Т.В.
Приказ № 13-о/д от 25.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«БЕГОВЕЛЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 2 - 5 лет
Срок реализации программы: 1 год (216 часов)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор - составитель:
Улитина Марина Николаевна,
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	5
Содержание программы	6
Материально-техническое обеспечение	9
Учебный план	10
Годовой план	11
Ожидаемые результаты	12
Учебно-методическое обеспечение программы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Велосипед без педалей, ранбайк, велобег, велобалансир, велосипед для бега или просто БЕГОВЕЛ – это популярное в Америке, Европе, Японии и в ряде других развитых стран детское транспортное средство, представляющее собой двухколесный велосипед без педалей, способный не только помочь ребенку ощутить всю радость от знакомства с миром скорости, но и научить быстро и весело освоить езду на велосипеде. Велосипед без педалей является лучшим выбором для ребенка возраста 2-5 лет. Это довольно новый продукт, поэтому большинство из нас только недавно узнали о нем. Часто бывает, что с благими намерениями родители или бабушки и дедушки покупают ребенку велосипед слишком рано, а затем разочаровываются реакцией детей, т.к. зачастую до 4-5 лет ребенку тяжело сконцентрироваться на двух действиях одновременно: держать равновесие и крутить педали, и это нормально, ведь большинство детей учатся ползать, прежде чем они начинают ходить. Было бы удивительно ожидать от детей, чтобы они прогрессировали от трехколесных велосипедов и велосипедов со стабилизаторами к обычным велосипедам, не имея при этом возможности овладеть всеми аспектами статического и динамического баланса. Беговел позволяет ребенку научиться держать равновесие и координировать свои движения.

Беговел был придуман до велосипеда: в разных странах были свои уникальные, но во многом похожие, конструкции. В основном они предназначались для почтовых работников, которым нужно было преодолевать достаточно большие расстояния по не самой ровной местности, доставляя письма. Для ускорения их движения по не самой ровной местности, доставляя письма. Для ускорения их движения и был придуман предшественник велосипеда. На нем не было педалей, но было два колеса, седло и руль. Человек, сидя на седле и толкаясь ногами, существенно увеличивал свою скорость и максимально преодолимые расстояния. Сидеть же легче, чем идти. К тому же в тот момент, когда ноги висели и транспорт ехал сам, получив импульс, человек фактически отдыхал. При этом проходимость оставалась почти прежней. Да, переходить ручей вброд или перешагивать через сваленное дерево приходилось, держа транспорт в руках, но по утоптанной лесной тропинке так называемая «Машина для бега» ехала прекрасно. Такой вид транспорта быстро получил популярность, но время его было недолгим – его усовершенствовали достаточно быстро.

Появилась цепь и педали. Использовались первые велосипеды в основном почтальонами и быстро завоевали популярность среди других курьеров или просто жителей, добравшихся до работы пешком за несколько километров. Для взрослых не было проблемы недостаточного размера рычага давления на педали и нехватки

места для их расположения. Детей как целевую аудиторию тогда не рассматривали вообще.

В использовании беговела есть много плюсов: Это, прежде всего, удобство. Легкий вес: 3-5 кг в зависимости от модели (менее половины от веса классического детского велосипеда) соответствует способностям и силе ребенка. Его легко и удобно носить маме, когда ребенок устал от езды. Безопасность при том, что беговел способен развить достаточно высокую скорость, малыш никогда не упадет с него, так как при малейшей опасности ребенок интуитивно опирается ножками о землю, выравнивая положение или тормозя. Быстрота в обучении.

Используя беговел, ребенок намного быстрее научится удерживать равновесие, ведь в конструкции беговела нет дополнительных колесиков для страховки, которые только мешают передвижению, и педалей, придающих лишний вес, а значит малыш полностью самостоятельно управляет своим транспортным средством, что делает его еще более уверенным в собственных силах и помогает освоить навыки езды на двухколесном велосипеде.

Радость для малыша учиться езде на велосипеде с помощью беговела – это всегда весело и увлекательно, при этом ребенок полностью уверен в своих силах и независим от родителей. И, конечно же, экономия. Беговел растет с ребенком за счет регулируемой высоты сиденья (в некоторых моделях и руля). Ребенок может использовать его в течение длительного времени, что экономит ваши деньги. Беговел (велобег, ранбайк) – это первый шаг в освоении велосипеда для каждого малыша, способный легко и весело обучить ребенка держать равновесие, которое, несомненно, является основным критерием для езды на велосипеде.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав МУДО «ЦДТ»;
- Локальный акт МУДО «ЦДТ» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Занятия на детском БЕГОВЕЛЕ проходят с детьми от 2 лет до 5 лет. Цель занятия – укрепить здоровье детей в возрасте от 2 до 5 лет, расширить и укрепить навыки здорового образа жизни, обучить основным двигательным навыкам, а также навыкам езды на беговеле с последующим (к 4-5 годам) переходом на велосипед. Привлечь к спорту еще одну категорию – самых юных детей посредством БЕГОВЕЛА, который является прекрасным мотиватором для занятий спортом большинства детей.

Программа, по которой работают школы, позволяет выстроить процесс физического и двигательного развития ребенка, тем самым занять его досуг, на практике показать, чего можно достичь при правильно организованной, здоровой и активной жизни. В то же время занятия физическими упражнениями с применением принципов спортивной подготовки и участия в состязаниях позволяют осуществлять и целевые установки нравственного, этического и эстетического воспитания.

Малыши, которые начинают заниматься в школах и секциях по беговелу, уже в 6 лет с легкостью осваивают велосипед в школе по велоспорту, у них в голове уже есть понимание того, кто такой тренер и для чего они пришли сегодня на тренировку.

ЦЕЛИ:

1. Популяризация велоспорта, здорового образа жизни и привлечение к велосипеду детей с самого раннего возраста.
2. Обучение техники сложно-координационных движений, подготовка детей к езде на велосипеде с ранних лет.
3. Укрепить здоровье детей в возрасте от 2 до 5 лет, расширить и укрепить навыки здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Развить вестибулярный аппарат малыша;
2. Научить балансировать на беговеле;
3. Укрепить общий тонус организма.

Участники и сроки реализации программы: мальчики и девочки от 2 до 5 лет (платная основа) программа рассчитана на 3 года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит 4 этапа развития, позволяющая детям изучить пространство, ознакомиться с правилами движения на беговеле, техникой безопасности, освоить технику езды на беговеле, научиться балансировать на нем и выполнять трюки.

Этап I. «Освоение пространства и предмета»

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного здания. Знакомство со структурой спортивного зала и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности и ее рельефа.

Ребенок очень быстро понимает, как именно рельеф влияет на скорость и трудность его катания. В горку ехать трудно, с горки – беговел едет сам. Ребенок видит препятствия и может их преодолеть. При этом его ноги могут в любой момент получить контакт с землей и остановить беговел, благодаря чему развивается внимательность и умение прогнозировать дальнейшие события. Происходит это наиболее безопасным способом – именно за счет возможности быстрого и уверенного контакта с землей.

Этап II. «Изучение правил движения на беговеле и техника безопасности»

Правила обгона или опережения; безопасное торможение или выписывание змеек – правила изучаются ребенком в процессе катания. Как поступать правильно и безопасно? Что делать, если хочется выписывать змейки? Что делать при пересечении дорог или проездов? Кто несет ответственность за безопасность маневра? Ребенок изучает на практике, почему необходимо пропускать друг друга, почему необходимо предупреждать об обгоне или что происходит, если попытаться «подрезать» кого-то – и все это рядом со взрослым. Причем объяснять и практиковать все это можно без отрыва от развлечения и с возрастающими скоростями – ребенок будет уже подготовлен. Детки достаточно быстро запоминают правила того же обгона, буквально пару раз достаточно испытать на себе последствия нарушения этих правил, например, столкнувшись с другим беговелом или увидев испуг мамы, слишком близко подъехав к движущемуся предмету.

Есть еще факт, которому может прекрасно обучить велобалансир, это правилам безопасности при занятиях экстремальными видами спорта которые требуют дополнительной защиты и соблюдения большего количества правил ради безопасности. Катание по пустой и ровной дорожке парка – это одна ситуация, а развлечения с беговелом на скейтерской площадке – совершенно другая. И где именно проводить границу «экстремальности» или «необходимости наличия защиты», решаете вы. Обучить ребенка правилам безопасности – то есть носить шлем и защиту – это задача тренера, а беговел в этом – хороший помощник. Ради катания с горки ребенок с удовольствием наденет шлем, а увидев, что там много и других деток в шлемах – поймет, что это нормальная часть жизни.

О шлемах как необходимой части беговела говорят много и настаивают на их использовании. На соревнования и занятия без шлема не допустят, а вот поездка по асфальту до парка на самокате, к примеру, шлема не требует. Беговел по безопасности не уступает самокату, во многом даже является более безопасным. Однако если ребенок любит «выделывать трюки на ровном месте», предпочитает агрессивный или экстремальный стиль катания с резкими торможениями или заносами, или же вам просто кажется, что скорость слишком высока, так как ваш беговел, например, с достаточно большими колесами – то шлем носить необходимо, и пусть ребенок тренируется в свое удовольствие! Сильнее всего на беговеле страдают локти и внешняя часть кистей. Поэтому перчатки и налокотники лишними не будут точно. С защитой коленей в большинстве случаев справляются штаны, так как скорость не столь высока.

Задача тренера донести до ребенка и родителя, что средства индивидуальной защиты, как шлем, перчатки и наколенники помогут избежать нежелательных травм и ушибов, а так же смягчат удар в случае падения.

Этап III. «Освоение техники езды на беговеле. Балансировка и выполнение трюков».

По изучению всех необходимых азов преступаем к занятиям по овладению беговелов. Тренер тщательно следит за каждым ребенком во время тренировочных мероприятий, подсказывает и помогает ребенку освоить новый транспорт:

1. Успокойтесь и проверьте, что все получится! Хвалить ребенка за малейшие достижения, Ваш ребенок действительно герой, сам учится новому способу передвижения!

2. В этом возрасте дети учатся подражанием. Лучше всего, если в округе есть ребенок на беговеле, тогда обучение пройдет быстрее всего. В этом могут

помочь старшие братья и сестры. Если совсем нет никого, посмотрите видеоролики с Вашими сверстниками, это тоже здорово помогает!

3. Дайте ребенку прокатиться с небольшой горочки. Можно придерживать за руль или сиденье. Пусть прокатиться с небольшой горочки. Можно придерживать за руль или сиденье. Пусть почувствует, как это здорово кататься быстро! Ничего, если Вы будете кататься снова и снова, так будет не всегда.

4. Если ребенок не садится на сиденье, а ходит с беговелом между ног, не настаивайте, пусть привыкнет держать руль. Потом сядет сам! И не забывайте хвалить и катать иногда с горочки!

5. Предложить ребенку забавную игру – например, кататься только по лужам (конечно, в сапожках) или сбивать колесом камушки. Или пересекать начерченные на асфальте черточки, цветочки. Или пинать колесом мяч.

6. Если ребенок злиться и кидает беговел, успокойте, что у него еще получится и спокойно убедить его на пару дней. Потом вернуться к тренировкам снова.

По итогам успешного освоения всех этапов программы ребенок не только сможет овладеть техникой езды на беговеле, а также он готов к езде на трехколесных и даже двухколесных велосипедах. Здоровье ребенка во время занятий укрепляется. Он освоит не только физические возможности, но и теоретические основы безопасности и правил движения. По окончании программы родители могут прийти к решению приобрести ребенку велосипед для дальнейшего физического развития, наиболее быстрого и разнообразного передвижения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование объекта и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Беговел	По количеству обучающихся
2	Каски	По количеству обучающихся
3	Наколенники для детей	По количеству обучающихся
4	Налокотники для детей	По количеству обучающихся
5	Фишки для разграничения трассы	20-25 штук
6	Мягкие мячи для игр	По количеству обучающихся
7	Мел для разметки и рисования	3 штуки

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, час/нед.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель
Начальная подготовка	1	6	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка
		НП
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	96
3.	Специальная физическая подготовка	111
4.	Участие в соревнованиях	В соответствии с графиком
	Итого	216

Годовой план-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание	П Е Р И О Д Ы									
		переходный		подготовительный				соревновательный			Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теория										
1.	Развитие Беговелов	1									1
2.	Правила уличного движения		1					1	1	1	4
3.	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов			1	1	1	1				4
	Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Практика										
1.	Общая физическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	12	96
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	14	12	12	14	12	12	11	111
	Итого часов	22	23	24	23	22	25	22	23	23	207
	Участие в соревнованиях по календарному плану	по календарному плану спортивных мероприятий									
	Всего часов	23	24	25	24	23	26	23	24	24	216

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы оздоровительной направленности и подвижным играм, обучению езды на беговеле, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о технике безопасности и правил передвижения;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- ездить на беговеле, держать равновесие;
- приобрести теоретические познания в области правил движения и техники безопасности;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса детей и родителей;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка;
- взаимоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2012, №9.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М., 2011.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Вако, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – 112 с.: ил.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Автю-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никадрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2010.- 496 с., ил.
6. Скуридина А.А. методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь //журнал «Спорт в школе», 2011, №7.
7. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, №6.
8. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.
9. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2012.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2014г.