



Утверждаю
Директор ГУ ТО СРЦН №5
Денисова О.И.
« » 2022г



спортивно - оздоровительный проект «Крути педали!»

Велосипед, гонитель скуки!
Цивилизации кумир,
Венец технической науки -
Ты далеко продвинешь мир!
Ты - крайний минимум усилия,
Ты - человеческие крылья,
Ты - мощь, которую создал
Передвиженья идеал!
Итак, cyclist, не знай печали!
Вращай послушные педали,
Пропагандируй всю наш
Неуловимый экипаж!

Автор проекта: Агеева Олеся Владимировна (инструктор по физической культуре)

Актуальность проекта:

Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособностью, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. Но в современном обществе ребёнок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: стрессы, напряжения, перегрузки, плохие экологические условия. Все эти условия и малоподвижный образ жизни оказывает негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здорового организма. Одним из мероприятий оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма является велоспорт.

Тип проекта:

спортивно - оздоровительный

Участники проекта

воспитанники 7 — 18 лет, инструктор физической культуры

Предмет проекта:

Физическая культура

Срок реализации проекта:

июнь 2022г - июль 2022г (2месяца)

Цель проекта:

пропаганда ЗОЖ, популяризация развития велосипедного спорта

Задачи проекта:

- привлечь к активному отдыху на велосипеде в каникулярное время;
 - повысить интерес к самостоятельным занятиям велоспортом;
 - улучшить технику катания на велосипеде и умение избегать опасных ситуаций при езде на велосипеде;
 - воспитание сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей.
-

Этапы реализации проекта:

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- разработка спортивно - оздоровительного проекта «Крути педали!»;
- анкетирование - опрос;
- отбор участников проекта;
- реклама проекта (объявление в группах; спортивный уголок (раздел «Объявления»));
- подготовка конспектов - бесед по теме проекта; подбор интернет презентаций, видеороликов;
- разработка положений соревнований, протоколов соревнований;
- подготовка и ремонт велосипедов.

2. ОСНОВНОЙ ЭТАП

- работа с воспитанниками по тематическому плану;
 - подготовка спортивного инвентаря и оборудования к занятиям;
 - оформление спортивных грамот;
 - подготовка судей - помощников (освобождённые дети, воспитатели).
-

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА «КРУТИ ПЕДАЛИ!»

№ п/п	запланированные мероприятия спортивно - оздоровительного проекта «Крути педали»	месяц неделя	часы	место проведения	отв-ые
ИЮНЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анкетирование - опрос воспитанников; ✓ Просмотр документального фильма «История велосипеда»; ✓ Беседа «Виды велоспорта». 	июнь 1	1	музыкально - спортивный зал	
2	Занятие «Движение в разных направлениях. Повороты».	июнь 1	1	территория центра	
3	Пешая прогулка - поход «Езда на велосипеде по пересечённой местности».	июнь 1	1	городская роща	
4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа «Какие бывают велосипеды»; ✓ Презентация «Велосипед. Виды. Стили езды»; ✓ Беседа «Полезьа для здоровья». 	июнь 2	1	музыкально - спортивный зал	
5	Занятие «Круг. Восьмёрка».	июнь 2	1	территория центра	
6	Пешая прогулка - поход «Езда на велосипеде по пересечённой местности».	июнь 2	1	городская роща	
7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа «Использование велосипеда в различных профессиях»; ✓ Беседа «Велосипед - основные правила безопасности»; ✓ Видеоролик «Основы безопасности и ПДД для велосипедистов». 	июнь 3	1	музыкально - спортивный зал	
8	Занятие «Дорожки».	июнь 3	1	территория центра	
9	Пешая прогулка - поход «Езда на велосипеде по пересечённой местности».	июнь 3	1	городская роща	
10	Занятие «Слалом. Зигзаг».	июнь 4	1	территория центра	
11	Занятие «Трамплин».	июнь 4	1	территория центра	
12	Пешая прогулка - поход «Езда на велосипеде по пересечённой местности».	июнь 4	1	городская роща	
ИЮЛЬ					
13	Занятие «Перевоз предметов».	июль 5	1	территория центра	

14	Занятие «Удержание дистанции с разных сторон (впереди, сбоку)».	июль 5	1	территория центра	
15	Занятие «Качели».	июль 5	1	городская роща	
16	Занятие «Разный темп движения. Стоп линия».	июль 6	1	территория центра	
17	Занятие «Вождение велосипеда одной рукой, выполнение дополнительных заданий».	июль 6	1	территория центра	
18	Занятие «Скачок».	июль 6	1	городская роща	
19	Занятие «Спуски о подъёмы. Длинные дистанции».	июль 7	1	городской парк И.А. Бунина	
20	Занятие «Знакомство с трассой для полосы препятствий».	июль 7	1	территория 1-го микрорайона	
21	Личные соревнования по велоспорту «Полоса препятствий».	июль 7	1	городская роща	
22	Первенство центра по велоспорту. Индивидуальный спринт (3 дистанции: 150 м, 300м, 450м).	июль 8	1	территория центра	
23	Соревнования по велоспорту. Командный спринт.	июль 8	1	городской парк И.А. Бунина	
24	Спортивно - познавательная игра «Велосипедист на старте!».	июль 8	1	территория 1-го микрорайона	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	8 недель	24		

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- обработка собранного фотоматериала;
- мини - отчёты по проекту в социальных сетях, Telegram - канале;
- итоговые соревнования по велоспорту.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: у воспитанников появится стойкий интререс к велоспорту (активному отдыху); работе в команде, стремление к победе - все это сформирует в подростке силу воли, лидерские качества и правильные жизненные принципы. Более того, занятия подарят здоровье, ведь велоспорт официально признан отличной профилактикой болезней сердца, сосудов, патологий лёгочной системы и нервных расстройств.

Накручиваем километры на педали

И нас точно не догнать...

Стальная воля подведёт едва ли,

Вершину гонщик должен взять!