

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №9  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
протокол № 7 от  
«\_31\_»августа\_2023

Приказом директора № 74-о от «31» августа 2023

Директор \_\_\_\_\_ /Е.В.Матюхина/

Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрое колесо»

Срок освоения: 1 год

Возраст учащихся: 7-14 лет

Разработчик: Гончарова Е.А., Шуляковская И.В.,  
педагоги дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность.** Физкультурно-спортивная. Направлена на развитие двигательных качеств обучающихся и достижение спортивных результатов, укрепление здоровья, социализации обучающихся.

**Адресат.** Программа для обучающихся 7-14 лет (девочки и мальчики) с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые носят как врождённый, так и приобретённый характер различной степени выраженности:

1) Заболевания нервной системы:

- детский церебральный паралич;

2) Врождённая патология ОДА:

- врождённый вывих бедра;

- деформации стоп;

- аномалии развития позвоночника (сколиоз);

- недоразвитие и дефекты конечностей;

3) Приобретённые заболевания и повреждения ОДА:

- травматические повреждения спинного, головного мозга и конечностей;

- заболевания скелета.

Ведущим в клинической картине является двигательный дефект, который обусловлен действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой заболевания. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Большинство детей страдают церебральным параличом (ДЦП). Двигательные расстройства у них могут сочетаться с сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, а также с речевыми и психическими отклонениями. Психические нарушения при ДЦП проявляются в виде расстройств эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности и особенностей личности.

**Актуальность.** Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Актуальность программы в том, что у учащихся с нарушением ОДА ведущим в клинической картине является двигательный дефект, поэтому у них снижена двигательная активность. Снижение двигательной активности ведёт к ухудшению психо-физических функций организма, что в конечном итоге влияет на социализацию учащихся. Так как многие учащиеся передвигаются на колясках, либо с использованием ортопедических средств, то RaceRunner является для них доступным видом спорта. Спортивная секция по RaceRunner даёт возможность учащимся реализовать двигательные потребности с учетом их индивидуальных возможностей. Все дети с нарушениями ОДА нуждаются в особых условиях жизни, обучения для последующей их интеграции в обществе.

**Отличительная особенность программы.** Бег на велосипеде (RaceRunner)- вид лёгкой атлетики. Для людей с тяжёлой формой ДЦП предусмотрено дополнительное оборудование: сиденья и грудная пластина, а также специальные ремни для фиксации туловища и перчатки для фиксации рук на руле.

Упражнения на данных велосипедах улучшают опорность, способствуют коррекции походки и постановки стоп, а так же дают возможность развивать двигательные качества ребёнка, создавая условия для мотивации к увеличению двигательной активности. Дети, которые не передвигаются самостоятельно, либо с приспособлениями, имеют возможность передвигаться на велосипедах без помощи, что влияет на их эмоциональное благополучие. Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что в программе используются методы и приёмы для учащихся любого возраста, с разными двигательными и интеллектуальными возможностями. На тренировках используется не только инвентарь для RaceRunner, но и оборудование из других видов спорта: бочка, силовой гимнастики.

В каждое занятие включены упражнения общей и специальной физической подготовки и корригирующие.

**Уровень освоения:** общекультурный. Направлен на формирование психо-физических способностей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. В течение обучения по данной программе учащиеся презентуют свои результаты и достижения на уровне учреждения, района, города, принимая участие в соревнованиях разного уровня.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 34 академических часов, 34 учебных дней.

Срок освоения: 1 год

**Цель:**

- создать условия для повышения уровня общей физической подготовленности;
- научить техническим и тактическим действиям RaceRunner.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- развивать и пропагандировать паралимпийские и адаптивные виды спорта среди лиц с НОДА;
- формировать знания, умения и навыки в беге на велосипеде;
- обучить рациональным двигательным действиям в беге на велосипеде;
- обеспечить контроль знаний, умений и навыков в беге на велосипеде.

**Развивающие:**

- создать условия для мотивации двигательной активности учащихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;
- развивать двигательные умения и навыки в беге на велосипеде ;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся.

**Воспитательные:**

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение к соперникам;
- использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.

**Коррекционные:**

- улучшение подвижности в суставах;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностные результаты:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

*Предметные:*

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- излагать факты истории развития бега на велосипеде.
- знать и уметь применять технику бега на велосипеде;
- знать правила соревнований.

*Коррекционные:*

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- улучшение опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык:** дополнительная общеразвивающая программа «Быстрое колесо» реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с задержкой психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой степенью умственной отсталости.

**Особенности организации образовательного процесса:** образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения. Привлечение родителей к участию обучающихся к соревнованиям разного уровня.

**Условия набора в коллектив:** Набор в группы осуществляется по желанию учащихся и их родителей (законных представителей) с учетом спортивной классификации, отсутствием медицинских противопоказаний. Наполняемость групп согласно приложению №1 СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья " Родитель (законный представитель) заполняет заявление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Количество обучающихся в группе:** 3-5 человек в соответствии с СанПин ОВЗ 2.4.2.3286-15 и локальным актом ГБОУ школы-интерната №9.

**Формы организации занятий:** Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Форма обучения – групповая, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** беседа, индивидуальное обучение, тренировка, тестирование, соревнования.

**Формы организации деятельности учащихся** на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение);
- коллективная: групповой показ, тестирование, взаимодействие обучающихся, соревновательные упражнения;
- групповая: совместная тренировка, общение, взаимопомощь, игра, выполнение заданий в малых группах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: обучение и совершенствование технических и тактических навыков в беге на велосипеде.

**Материально-техническое оснащение:**

1. Велосипеды (RaceRunner) – 7 шт.
2. Специальные ремни для фиксации туловища и перчатки для фиксации рук на руле.
3. Мягкие модули – 1 комплект.
4. Конусы – 10 шт.

5. Гимнастические стенки – 8 шт.
6. Наборы для игры бочча – 2 комплекта.
7. Спортивный зал.
8. Пришкольный стадион.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	тема	Всего часов	Кол-во часов 1 год обучения		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	0.5	0.5	Беседа Фронтальная Самоконтроль
2	История развития RaceRunner	1	1	0	Беседа Тематическая
3	Правила пользования велосипедом	1	1	0	Индивидуальная Текущая
4	Техника передвижения на велосипеде	10	2	8	Индивидуальная Наблюдение
5	Тактика старта	2	1	1	Индивидуальная Наблюдение
6	Тактика финиша	2	1	1	Индивидуальная Наблюдение
7	Тактика бега на разные дистанции	2	1	1	Беседа Практическая
8	Правила проведения соревнований по RaceRunner	2	1	1	Беседа Практическая
9	Бег на велосипеде	6	1	5	Практическая Тестирование
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	1	1	Практическая
11	Специальная физическая подготовка (СФП).	2	1	1	Практическая
12	Соревновательная деятельность	2	1	1	Практическая Итоговая
13	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>12.5</b>	<b>21.5</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор ГБОУ школы-интерната №9

Калининского района  
\_\_\_\_\_/ Е.В.Матюхина/  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Быстрое колесо»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Гончарова Е.А., Шуляковская И.В.

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу

**Рабочая программа**

**Особенности организации образовательного процесса:** образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- развивать и пропагандировать паралимпийские и адаптивные виды спорта среди лиц с НОДА;
- формировать знания, умения и навыки в беге на велосипеде;
- обучить рациональным двигательным действиям в беге на велосипеде;
- обеспечить контроль знаний, умений и навыков в беге на велосипеде.

**Развивающие:**

- создать условия для мотивации двигательной активности учащихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;
- развивать двигательные умения и навыки в беге на велосипеде ;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся.

**Воспитательные:**

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение к соперникам;
- использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.

**Коррекционные:**

- улучшение подвижности в суставах;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;

- улучшение деятельности всех систем организма;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

### ***Планируемые результаты освоения программы.***

#### *Личностные результаты:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### *Метапредметные результаты:*

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

#### *Предметные:*

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- излагать факты истории развития бега на велосипеде.
- знать и уметь применять технику бега на велосипеде;
- знать правила соревнований.

#### *Коррекционные:*

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- улучшение опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

## ***Содержание программы***

### 1. Вводное занятие:

**Теория:** техника безопасности на занятиях RaceRunner, обучение способам самоконтроля; техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение способов самоконтроля, общеразвивающие и подготовительные упражнения для RaceRunner.

### 2. История развития RaceRunner.

**Теория:** происхождение RaceRunner, лёгкая атлетика, техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение специальных упражнений, знакомство с велосипедом.

### 3. Правила пользования велосипедом.

**Теория:** изучение технических свойств велосипеда, техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение индивидуальной подгонки велосипеда.

### 4. Техника передвижения на велосипеде

**Теория:** изучение способов бега на велосипеде, разгон, торможение, управление велосипедом: вхождение в поворот, техника безопасности на занятиях.

**Практика:** выполнение беговых упражнений на велосипеде разными способами (разновидности галопа, баттерфляй), на разные дистанции, вхождение в вираж, разгон, торможение.

### 5. Тактика старта

**Теория:** изучение старта; техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение старта, разгона, беговые упражнения на велосипеде со старта.

### 6. Тактика финиша

**Теория:** изучение финиша, техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение беговых упражнений на велосипеде с финишированием, техники торможения.

7. Тактика бега на разные дистанции

**Теория:** знакомство с тактическими действиями при беге на разные дистанции, старт, финиширование, техника безопасности на занятиях.

**Практика:** выполнение тактических действий в беговых упражнениях на велосипеде на разные дистанции, старт, финиширование.

8. Правила проведения соревнований по RaceRunner

**Теория:** изучение правил проведения соревнований по RaceRunner, техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение практических упражнений по правилам соревнований по RaceRunner

9. Бег на велосипеде.

**Теория:** техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** выполнение бега на велосипеде на разные дистанции, разными способами с учетом и без учета времени.

10. Общая физическая подготовка (ОФП).

**Теория:** правила выполнения общеразвивающих упражнений, дыхательных и упражнений на расслабление; правила техники безопасности.

**Практика:** выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений с использованием инвентаря из других видов спорта: бочча, флорбол.

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

**Теория:** правила выполнения специальных и подготовительных физических упражнений, техника безопасности на занятиях.

**Практика:** выполнение подготовительных и специальных упражнений для бега на велосипеде: бег разными способами: разновидности галопа, баттерфляй; на разные дистанции, в разном темпе, бег с ускорением, бег змейкой лицом вперед, спиной вперед, с разворотом кругом, старт, финиширование.

10. Соревновательная деятельность

**Теория:** правила поведения на соревнованиях разного уровня, техника безопасности на занятиях RaceRunner.

**Практика:** соревнования школьного уровня.

11. Итоговое занятие

**Теория:** подведение итогов, самоанализ, техника безопасности на занятиях.

**Практика:** соревнования школьного (городского) уровня.



УТВЕРЖДЕН  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Директор ГБОУ школы-интерната №9  
 Калининского района  
 \_\_\_\_\_ / Е.В.Матюхина/  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**Календарно – тематическое планирование  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «Быстрое колесо»  
 на 2023-2024 учебный год**

Педагог: Гончарова Елена Александровна

Год обучения: 1 год

Номер группы: 1

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности, способы самоконтроля	1	04.09	
2	Происхождение RaceRunner , ОФП: упражнения у гимнастической стенки,	1	11.09	
3	Правила пользования велосипедом, ОФП	1	18.09	
4	Способы передвижения на велосипеде	1	25.09	
5	Способы передвижения на велосипеде	1	02.10	
6	Способы передвижения на велосипеде	1	09.10	
7	Баттерфляй	1	16.10	
8	Баттерфляй	1	23.10	
9	Галоп	1	06.11	
10	Галоп	1	13.11	
11	Галоп	1	20.11	
12	Галоп	1	27.11	
13	СФП: упражнения на велосипеде	1	04.12	
14	СФП: упражнения на велосипеде	1	11.12	
15	Разгон, торможение	1	18.12	
16	Разгон, торможение	1	25.12	
17	СФП: упражнения на велосипеде	1	08.01	
18	СФП: упражнения на велосипеде	1	15.01	
19	Прохождение поворота, ОФП	1	22.01	
20	Прохождение поворота	1	29.01	
21	Короткие дистанции	1	05.02	
22	Короткие дистанции	1	12.02	
23	Управление велосипедом, ОФП	1	19.02	
24	Управление велосипедом	1	26.02	
25	Старт	1	04.03	

26	Старт	1	11.03	
27	Финиш	1	18.03	
28	Финиш	1	01.04	
29	Передвижение по пересеченной местности, ОФП	1	08.04	
30	Короткие дистанции	1	15.04	
31	Средние дистанции, соревновательная деятельность	1	22.04	
32	Длинные дистанции, СФП	1	29.04	
33	Соревнования	1	06.05	
34	Итоговое занятие	1	13.05	
35	Резервный урок		20.05	
		34		

**Методические и оценочные материалы**  
**Методические материалы**

**Технологии:**

1. Информационные;
2. Личностно-ориентированные;
3. Здоровьесберегающие;
4. Игровые;
5. Соревновательные.

**Методы:**

- 1) *Словесные*: беседа, рассказ, объяснение.
- 2) *Наглядные*: демонстрация упражнений.
- 3) *Практические*: упражнения, тестирование, соревнования, игры.

Данные технологии и методы используются в процессе реализации программы, развивающих и воспитательных задач.

**Дидактические средства:**

1. Конспекты открытых занятий;
2. Положение о школьных соревнованиях;
3. Тесты.
4. Велосипеды для бега.

**Информационные источники:**

**Список литературы для педагогов и родителей:**

1. Е.А.Гончарова, И.В.Шуляковская. Методическое пособие. «Комплексное сопровождение в подготовке участников паралимпийских видов спорта.» НИЦ АРТ 2015г
2. П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н.Сафронов. Программы внеурочной деятельности. М.Просвещение. 2011

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. [www. paralymp.ru/](http://www.paralymp.ru/)
2. <https://ru.wikipedia.org>
3. <http://www.racerunning.org/document/default.asp?documentID=497&id=828>

### Список литературы для обучающихся:

1. Е.А.Гончарова, И.В.Шуляковская. Методическое пособие. «Комплексное сопровождение в подготовке участников паралимпийских видов спорта.» НИЦ АРТ 2015г

### Электронные образовательные ресурсы:

1. [www. paralymp.ru/](http://www.paralymp.ru/)
2. <https://ru.wikipedia.org>
3. <http://www.racerunning.org/document/default.asp?documentID=497&id=828>

### Виды контроля:

**Входной:** тестирование.

**Текущий:** тестирование, опрос, беседа, самоконтроль.

**Итоговый:** тестирование, соревнования, опрос.

### Оценочные материалы:

Текущий контроль: тестирование, опрос.

Итоговый контроль: тестирование, соревнования, опрос.

Итоговый контроль обучающихся реализуется посредством опроса, тестирования, соревнования.

Определение достижения учащимися планируемых результатов производится в форме качественной оценки (низкий, средний, высокий) результата работ учащихся по основным критериям:

- 1 - уровень освоения программы.
- 2 - качество выполнения теоретического задания.
- 3 - качество выполнения практического задания.

### Форма фиксации результатов

- 1) Журнал посещаемости.
- 2) Фиксация тестирования.

Контроль усвоения программы:

Входной - сентябрь

Промежуточный – проводится 2 раза в год (ноябрь, февраль)

Итоговый – 1 раз в год (май).

**Тесты:** сентябрь и май: бег на велосипеде на время – дистанция 40м.

Ноябрь, февраль: отталкивание двумя ногами, правой (левой) ногой. Каждый спортсмен при поступлении в секцию проходит данные тесты. Последующие тестирования показывают динамику относительно первичного результата.

№	Контрольное упражнение	Оценка		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Отталкивание двумя ногами (расстояние в метрах)	результат улучшен на 50%	результат улучшен на 30%	результат улучшен на 10%
2	Отталкивание правой ногой (расстояние в метрах)	результат улучшен на 50%	результат улучшен на 30%	результат улучшен на 10%
3	Отталкивание левой ногой (расстояние в метрах)	результат улучшен на 50%	результат улучшен на 30%	результат улучшен на 10%
4	Бег на велосипеде 40м	Результат улучшен на 7-10 сек	результат улучшен на 3-5 сек	результат улучшен на 0-2 сек
5	Правила соревнований (8 вопросов)	7-8 правильных ответов	4-6 правильных ответов	Менее 4 правильных ответов

**Вопросы теория (тест):**

1. Бег на велосипеде относится к легкой атлетике?                    а) да      б)нет
2. В какой стране был изобретен велосипед для бега?                    а) **Россия**    б) Дания    в) Германия
3. Сколько существует способов бега на велосипеде?                    а) 2            б) 3            в) 4
4. Можно стоять передним колесом на линии старта?                    а) да      б)нет
5. На коротких дистанциях можно переходить со своей дорожки?                    а) да      б)нет
6. Результат определяется пересечением финишной линии: а) **передним колесом**    б) задними колёсами
7. По какой команде начинают бег на велосипеде?                    а) **вперёд**    б) старт    в) марш
8. Если спортсмену мешает пробежать другой спортсмен, что делать?    а) **оттолкнуть**    б) обойти