

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
С.В. Гундарев  
\_\_\_\_\_ г.



## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта велосипедный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 г. № 1099<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение максимально высокого для индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца вольного стиля. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт.

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71658).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».**

1. Виды спорта на велосипеде очень разнообразны. Есть те, которые требуют от атлетов развивать большие скорости на ровных дорогах, а есть те, в которых оценивается сложность выполнения различных акробатических трюков. В общем, каждый сможет подобрать себе что-нибудь подходящее. Первые велосипеды мир увидел в начале XIX века. Спустя примерно 65 лет уже прошли первые соревнования. 31 мая 1868 в Париже, в парке Сен Клу был организован первый в мире велостарт. Велосипедисты соревновались на дистанции в 2000 метров. Спустя год прошли следующие соревнования, а дистанция увеличилась в целых 60 раз и составила 120 км. К концу XIX века стали организовываться и многодневные гонки по шоссе, а также начали строиться первые треки. В программу Олимпийских игр велоспорт попал только в 1900 году, поскольку международной федерации еще не существовало. На последующих трех Олимпийских играх не было точной регламентации дистанций и велодисциплин. Организаторы сами принимали решение о том, какие дисциплины включать в Игры. Четкой регламентации велодисциплин добились только к 1928 году. А женщин выпустили на олимпийские велосипедные гонки только в 1984 году. Что касается России, то велоспорт добрался сюда спустя 15 лет. Первые соревнования проводились в 1883 году сразу на нескольких дистанциях. Следует отметить, что эти соревнования носили статус международных и стали началом российского велоспорта. Шоссейный велоспорт Шоссейные гонки на велосипедах появились раньше других велодисциплин. Старты на этих соревнованиях могут насчитывать тысячи участников, а наблюдать за ними будут миллионы фанатов по всему миру. Среди шоссейных гонок, как наиболее популярные, выделяют следующие: Индивидуальная, Групповая, Критериум, Многодневная. Первые 2 вида можно рассмотреть совместно, поскольку главным отличием является тип старта. В индивидуальной – это отдельный старт через определенные интервалы, а в групповой – это масс-старт. Еще одним отличием является то, что в групповой гонке очень важна тактика отдельной команды. Ведь для победы может быть недостаточно лишь одного высокого результата отдельного спортсмена. Критериум – круговая гонка, в которой имеют место быть промежуточные отсечки. На них могут либо подсчитываться промежуточные очки каждого спортсмена, либо отсеиваться последние. Чаще всего такие гонки проводятся на городских улицах. Благодаря этому, критериум является очень зрелищным и динамичным соревнованием. Многодневная гонка то же самое, что и групповая, только проводится в несколько этапов.

Велоспорт — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

2. В методической части программы излагается содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

Дисциплины вида спорта – велосипедный спорт  
(номер-код – 0080001611Я)

Перечень спортивных дисциплин по– велосипедному спорту

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная)	008	001	1	6	1	1	Я
BMX - гонка - "Крузер"	008	002	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время	008	003	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время - командная	008	075	1	8	1	1	М
BMX - гонка ритм - трек	008	076	1	8	1	1	Л
BMX - эстафета	008	004	1	8	1	1	Я
BMX - фристайл - дерт	008	005	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - парк (или парк - смешанный)	008	006	1	6	1	2	Я
BMX - фристайл - рампа	008	007	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - флэт	008	008	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - байкер - кросс 4-х	008	009	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - велокросс	008	010	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс-кантри	008	011	1	6	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри - короткий круг	008	077	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри марафон	008	012	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - кросс - кантри гонка с выбыванием	008	013	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - гонка в гору	008	014	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - многодневная гонка	008	015	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - скоростной спуск	008	016	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 20	008	017	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 26	008	018	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал командный - 20	008	019	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - триал командный - 26	008	020	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - эстафета	008	021	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 200 м	008	022	1	8	1	1	Я

трек - гит с ходу 500 м	008	023	1	8	1	1Я
трек - гит с ходу 1000 м	008	024	1	8	1	1А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	008	025	1	8	1	1Я
трек - гит с места 200 м	008	026	1	8	1	1Я
трек - гит с места 500 м	008	027	1	8	1	1С
трек - гит с места 1000 м	008	028	1	8	1	1А
трек - гит с места 1000 м (парами)	008	029	1	8	1	1Н
трек - гонка за лидером	008	030	1	8	1	1М
трек - гонка по очкам	008	031	1	8	1	1Я
трек - гонка по очкам - многодневная	008	032	1	8	1	1Я
трек - гонка с выбыванием	008	033	1	8	1	1Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	008	034	1	8	1	1С
трек - индивидуальная гонка преследования 3 км	008	035	1	8	1	1Г
трек - индивидуальная гонка преследования 4 км	008	036	1	8	1	1М
трек - командная гонка преследования 2 км	008	037	1	8	1	1Я
трек - командная гонка преследования 3 км	008	038	1	8	1	1Я
трек - командная гонка преследования 4 км	008	039	1	6	1	1Я
трек - парная гонка преследования 2 км	008	040	1	8	1	1С
трек - парная гонка преследования 3 км	008	041	1	8	1	1С
трек - парная гонка преследования 4 км	008	042	1	8	1	1Г
трек - спринт	008	043	1	6	1	1Я
трек - командный спринт	008	044	1	6	1	1Я
трек - кейрин	008	045	1	6	1	1Я
трек - мэдисон	008	046	1	6	1	1Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	008	047	1	8	1	1Я
трек - омниум	008	048	1	6	1	1Я
трек - скретч	008	049	1	8	1	1Я
трек - тандем	008	050	1	8	1	1М
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	008	054	1	8	1	1Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	008	056	1	8	1	1С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	008	057	1	8	1	1М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008	058	1	8	1	1Я

шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1Л
шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1Л

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по велосипедному спорту.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся. (Таблица №2 велосипедный спорт).

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

## Объем Программы.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту.

Этап начальной подготовки. Основными задачами подготовки являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX», начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвертого года.

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации). Основными задачами подготовки являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапах спортивная подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

### **Учебно-тренировочные мероприятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту.**

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21



1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

## Объем соревновательной деятельности при реализации Программы.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк»								
Подготовительные	–	–	–	7	8	10	14	17
Основные	–	–	–	2	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»								
Подготовительные	–	5	7	7	8	10	14	17
Основные	–	1	2	2	4	6	8	15

**Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».**

Таблица №6

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3. Самоконтроль,	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120

контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

## 6. Календарный план воспитательной работы.

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

-степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

-соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

## Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение года

		<p><b>восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	В течение года



		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества: - стимуляторы; - наркотики; - каннабиноиды; · анаболические агенты; - пептидные гормоны; - бета-2 агонисты; - вещества с антиэстрогенным действием; - маскирующие вещества; - глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: - улучшающие кислородтранспортные функции; · фармакологические, химические и физические манипуляции; · генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица № 8

№п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Беседы о вреде применения фармакологических веществ в спорте, ознакомление со списком запрещенных веществ и методов	ежемесячно	Врач, Тренеры
2.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения Допинговых средств и методов	ежемесячно	Врач, Тренеры

3.	Индивидуальные консультации спортивного врача	Сентябрь-декабрь	Врач
4.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных Фармакологических веществ и средств	ежемесячно	Врач, Тренеры
5.	Ознакомление с антидопинговой декларацией, санкции к спортсменам, вещества, запрещенные в велосипедном спорте	Январь	Тренеры
6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1развгод	Тренеры

8. Навыки работы инструктора начинают осваиваются на этапе начальной подготовки. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «велосипедный спорт». Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «велосипедный спорт». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «велосипедный спорт», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по велосипедному спорту. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям. Целенаправленный рост спортивного мастерства спортсмена и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед,

семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### 9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование

физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

### **III. Система контроля**

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании

аббревиатуру «ВМХ», начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвертого года.

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедному спорту»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.5 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

1.6 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного  
мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«велосипедный спорт»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
0:12:35	18,2			
0:12:30	19,7			
0:12:25	21,2			
0:12:20	22,8			
0:12:15	24,4			
0:12:10	26,1			

			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1



		01:23,0	0,2
		01:22,5	0,4
		01:22,0	0,6
		01:21,5	0,9
		01:21,0	1,2
		01:20,5	1,7
		01:20,0	2,1
		01:19,5	2,7
		01:19,0	3,3
		01:18,5	3,9
		01:18,0	4,6
		01:17,5	5,4
		01:17,0	6,3
		01:16,5	7,2
		01:16,2	7,8
		01:16,0	8,2
		01:15,5	9,2
		01:15,0	10,4
		01:14,5	11,5
		01:14,0	12,8
		01:13,5	14,1
		01:13,0	15,5
		01:12,5	17,0
		01:12,0	18,5
		01:11,5	20,1
		01:11,0	21,7
		01:10,5	23,5
		01:10,0	25,3
		01:09,5	27,1
		01:09,0	29,0
		01:08,5	31,0
		01:08,0	33,1
		01:07,5	35,2
		01:07,0	37,3
		01:06,5	39,6
		01:06,0	41,8
		01:05,5	44,2
		01:05,0	46,5
		01:04,5	48,9
		01:04,0	51,4

			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7

			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0

			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4

			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5

			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20

		120,0	16,29
		125,0	18,49
		130,0	20,78
		135,0	23,16
		140,0	25,62
		145,0	28,15
		150,0	30,74
		155,0	33,39
		160,0	36,08
		165,0	38,82
		170,0	41,59
		175,0	44,38
		180,0	47,18
		185,0	50,00
		190,0	52,82
		195,0	55,62
		200,0	58,41
		205,0	61,18
		210,0	63,92
		215,0	66,61
		220,0	69,26
		225,0	71,85
		230,0	74,38
		235,0	76,84
		240,0	79,22
		245,0	81,51
		250,0	83,71
		255,0	85,80
		260,0	87,78
		265,0	89,64
		270,0	91,38
		275,0	92,98
		280,0	94,44
		285,0	95,74
		290,0	96,89
		295,0	97,87
		300,0	98,68
		305,0	99,30
		310,0	99,74
		315,0	99,97

			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8



		17,8	34,2
		18,0	35,6
		18,2	37,0
		18,4	38,4
		18,6	39,8
		18,8	41,3
		19,0	42,7
		19,2	44,2
		19,4	45,6
		19,6	47,1
		19,8	48,5
		20,0	50,0
		20,2	51,5
		20,4	52,9
		20,6	54,4
		20,8	55,8
		21,0	57,3
		21,2	58,7
		21,4	60,2
		21,6	61,6
		21,8	63,0
		22,0	64,4
		22,2	65,8
		22,4	67,2
		22,6	68,6
		22,8	70,0
		23,0	71,3
		23,2	72,6
		23,4	73,9
		23,6	75,2
		23,8	76,5
		24,0	77,8
		24,2	79,0
		24,4	80,2
		24,6	81,4
		24,8	82,5
		25,0	83,7
		25,2	84,8
		25,4	85,8
		25,6	86,9

			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6

			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8

			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5

		60	50,0
		62	52,5
		64	54,9
		66	57,3
		68	59,8
		70	62,2
		72	64,5
		74	66,9
		76	69,2
		78	71,4
		80	73,7
		82	75,8
		84	77,9
		86	80,0
		88	81,9
		90	83,8
		92	85,7
		94	87,4
		96	89,1
		98	90,6
		100	92,1
		102	93,4
		104	94,7
		106	95,8
		108	96,8
		110	97,7
		112	98,4
		114	99,0
		116	99,5
		118	99,8
		120	100,0

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта велосипедный спорт**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены 7 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу на этап начальной подготовки. Задачи и преимущественная направленность на этапе начальной подготовки:

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 11 лет и старше. Они должны иметь не ниже третьего юношеского спортивного разряда (период обучения на этапе спортивной подготовки – до трех лет), не ниже третьего спортивного разряда (период обучения на этапе спортивной подготовки – свыше трех лет). Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу. Задачи и преимущественная направленность на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Они должны иметь не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и

преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики велосипедному спорту;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Этап начальной подготовки. Начальная спортивная подготовка велосипедиста осуществляется в условиях спортивной школы олимпийского резерва. Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств велосипедиста-шоссейника.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. *pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций.

Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается от 55 до 40%. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде велосипедного спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Объем тренировочной работы за месячный мезоцикл пребывания в спортивном лагере может составить 70-85 часов. В сравнении с обычным месячным объемом 35-50 часов (3-4 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.



Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

2. Тренировочный этап. Этап спортивной специализации является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростносиловой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки.

К началу этапа углубленной спортивной подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 936 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) составляет к концу этапа порядка 45% к общему объему на этапе высших достижений.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специальноподготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах.

Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Велосипедисты выступают в различных видах гонок (на шоссе, треке, маунтинбайке) и на различных дистанциях.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на этапе углубленной спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

Этап совершенствования спортивного мастерства. В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации гонщика. Подготовку на данном этапе должны проходить спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

3. На этапе спортивного совершенствования в избранном виде велосипедного спорта объем учебных часов постепенно возрастает до 1456 часов в год. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 55% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде велосипедного спорта. Количественные параметры

объема специализированных нагрузок (общий километраж за год) не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала гонщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Существенная роль в подготовке гонщиков, избравших своей специализацией гонки на шоссе, должна придаваться подготовке к участию в многодневных гонках. Целесообразно в годичном цикле планировать не менее 3-4 многодневных гонок протяженностью 6-9 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяженностью 4-6 этапов для женщин. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в гонках на шоссе.

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей.

Теоретическая подготовка занимающихся спортивной школы проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Планировать этот раздел необходимо так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами. Программный материал.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

### Учебно-тематический план

Таблица №13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета

				в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

			применения различных восстановительных средств. Организация мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки												
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
				Количество изделий											
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1
3.	Велостанок универсальный	штук	–	–	6	6	6	–	3	3	3	–	3	3	1
4.	Капсула каретки	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	2
5.	Кассета	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11.	Мяч теннисный	штук	5	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12.	Мяч футбольный	штук	1	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1

13.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	–	–	6	6	6	–	3	3	3	–	1	1	1
15.	Слесарные инструменты	комплект	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	–	2	2	2	–	1	1	1	–	1	1	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
19.	Переключатель задний	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
20.	Переключатель передний	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1
27.	Скакалка	штук	5	3	–	–	–	3	–	–	–	1	–	–	–
28.	Спицы	штук	10	–	–	–	20	–	–	–	20	–	–	–	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	–	4
31.	Фитбол	штук	5	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
32.	Фишки (конусы)	штук	–	40	–	–	–	40	–	–	–	10	–	–	–
33.	Цепь	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	3	–	–	–	4
34.	Шипы	штук	–	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
35.	Шифтеры	штук	–	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	–	–	–	6	–	–	–	2	–	–	–
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	–	–	6	–	–	–	3	–	–	–	1	–

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»											
1.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
2.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Велошляпка летняя	штук	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
8.	Велошляпка теплая	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
9.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
11.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1

12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
15.	Майка	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	6	1
16.	Наколенники	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
17.	Налокотники	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
18.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
19.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
20.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
21.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	1	1
22.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	4	1
24.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	–	–	3	1	5	1	5	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе»											
27.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
28.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
29.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
31.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
32.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
33.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
34.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
35.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1

36.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
37.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
38.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
39.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
40.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
41.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
42.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	–	1	1	2	1	2	1
43.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1
44.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
45.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
46.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
47.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1	12	1
48.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
49.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
50.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
51.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
52.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
53.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
54.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
55.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек»											
56.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
57.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
58.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
59.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1

60.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
61.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
62.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
63.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
64.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
65.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
66.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
67.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
68.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
69.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
70.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
71.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	–	1	1	2	1	2	1
72.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1
73.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
74.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
75.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
76.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1	12	1
77.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
78.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
79.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
80.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
81.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
82.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
83.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
84.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1



### 1. Укомплектованность тренеров-преподавателей.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### 2. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### 3. Информационно-методические условия реализации Программы

1.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2.ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту, разработанный на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, утверждённый приказом Министерства спорта России \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_.

4. Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».



## Литература.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе.
2. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика.
3. СанПин 2.4.4.1251-03
4. Примерная программа спортивной подготовки по велоспорту-шоссе.

## Список Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)
2. Сайт ФВСР: [www.fvsr.ru](http://www.fvsr.ru) (Федерация велоспорта России)
3. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)