

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
Адрес: 350000, г. Краснодар, ул. Игнатова, 14

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа  
№ 4» муниципального образования  
город Краснодар

(протокол № 1 от 11.07.23г.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом исполняющего обязанности  
директора муниципального  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 4»  
муниципального образования город

Краснодар

от 11.07.23 № 123-нп  
И.В. Меркотун



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации  
от 30 ноября 2022 года № 1099*

*и с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный  
спорт", утвержденной приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 21 декабря 2022 г. N 1304)*

Возраст спортсменов – 8 лет и старше  
Срок реализации от 8 лет и более  
Разработчик программы:  
Инструктор-методист  
Е.А. Климова

г. Краснодар  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>II</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>5</b>
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	<b>6</b>
	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	<b>8</b>
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы, включающие учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности	<b>9</b>
	Учебно-тренировочные занятия	<b>10</b>
	Учебно-тренировочные мероприятия	<b>11</b>
	Спортивные соревнования	<b>13</b>
	Объём соревновательной деятельности	<b>14</b>
	Годовой учебно-тренировочный план	<b>15</b>
	Календарный план воспитательной работы	<b>22</b>
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	<b>28</b>
	План антидопинговых мероприятий	<b>29</b>
	Планы инструкторской и судейской практики	<b>38</b>
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	<b>39</b>
	План применения восстановительных средств и мероприятий	<b>43</b>
<b>III</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>44</b>
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	<b>51</b>
	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедные спорта»	<b>84</b>
	Инструкция по выполнению нормативов при проведении	<b>84</b>

	промежуточной аттестации	
<b>IV</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»</b>	<b>85</b>
	Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной программы спортивной подготовки по видам подготовки	<b>87</b>
	Учебно-тематический план	<b>105</b>
<b>V</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	<b>108</b>
<b>VI</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>111</b>
	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	<b>111</b>
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для спортивной подготовки	<b>113</b>
	Кадровые условия реализации Программы	<b>115</b>
	Информационно-методического условия реализации Программы	<b>117</b>

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина ВМХ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1099 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 года, регистрационный № 716558).

профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

Этот вид спорта схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство тренировочного процесса, его цель – повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц.

В достижении победы большую роль играет не только физподготовка велосипедиста, но и характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока и, как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей.

Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1988 г.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица № 1

### **Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	001	1	6	1	1	Я
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

Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта:

шоссе;

трек;

BMX;

маунтинбайк.

Велосипеды BMX оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций. BMX на велосипедах – это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями. Направление представлено на Олимпиаде с 2008 г.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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 устанавливается	15	3

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено.

**На этап начальной подготовки** зачисляются обучающиеся не моложе 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

**На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в группу на данном этапе.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются занимающиеся не моложе 15 лет и старше. Эти занимающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже Кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-педагогического состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

### Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации  
дополнительной образовательной программы, включающие учебно-  
тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия,  
спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной  
деятельности**

С учетом специфики вида спорта велосипедный спорт определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта велосипедный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в астрономических часах в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий и включает в себя периоды основной и самостоятельной работы.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года устанавливается с 1 января и оканчивается 31 декабря текущего года.

### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

-учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-спортивные соревнования;

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки - двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для проведения учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования 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).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по велосипедному спорту утверждается после представления тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.
- наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности по виду спорта.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных мероприятиях, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Планирование участия спортсменов в учебно-тренировочных мероприятиях и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные	–	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
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	

### Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велосипедный спорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велосипедный спорт;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Объем соревновательной деятельности**

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	До двух лет	Свыше двух лет	
Подготовительные	-	5	7	7	8	10	14
Основные	-	1	2	2	4	6	8

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	9	12	15	18	21	24	27	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	10	6	6	6	6	3	3
1.	Общая физическая подготовка	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320
2.	Специальная физическая подготовка	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100
4.	Техническая подготовка	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96
5.	Практическая подготовка	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254
6.	Теоретическая подготовка	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78
7.	Психологическая подготовка	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100
9.	Судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18

11.	Восстановительные мероприятия	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60
Общее количество часов в год		312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Велосипедный спорт». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел практической части программы распределен на подразделы видов подготовки.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении велосипедистов, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений спортивной езды на велосипеде.

Раздел *«Общая физическая подготовка (ОФП)»* включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры

—

*m*

**техничко-тактическая подготовка.** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов велосипедного спорта;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий велосипедного спорта;
- овладеть тактическими навыками велосипедистов;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях в велоспорте;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные заезды и календарные соревнования, теория тактики велоспорта.

**Специальная психологическая подготовка** предусматривает

формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

**Самоконтроль, контроль и тестирование** за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

В федеральном законодательстве РФ сказано, что, если человек хочет заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях, а также участвовать в спортивных соревнованиях, он должен пройти медосмотр и подтвердить это соответствующим документом.

Таким документом будет заключение о допуске к занятиям спортом в секциях и отдельно — к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. Для удобства такие заключения я буду называть медицинскими справками.

**Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогическое наблюдение** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств диагностики и восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной конкуренции и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

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

форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

## Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направлениеработы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различногоуровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> </ul> <p>профилактические беседы: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы».</p>	
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> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> </ul> <p>посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</p>	В течение года
<b>2. Здоровьебережение</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>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню летних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и 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> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время».</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p><b>Профилактическая деятельность, в том числе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках городского профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- городская акция «В ритме здорового</li> </ul>	В течение года

		<p>дыхания!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;</li> <li>- городская акция «Скажи жизни: Да!»;</li> <li>- городской флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации городского профилактического марафона «Краснодарский край – территория здорового образа жизни!»;</li> <li>- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух!».</li> </ul>	
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике.</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	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	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»;</li> <li>- конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> </ul>	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ».	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк».	
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно	В течение года

		календарному плану мероприятий)	
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - городской конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера23; конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость».	В течение года
<b>5. Экологическое воспитание</b>			
5.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **План антидопинговых мероприятий**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Сроки</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	В течение года	изучение материалов

2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга»	Этап начальной подготовки	марта-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок,

	нарушений антидопинговых правил»			оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь, май	анкетирование
12	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

14	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
15	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
16	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
17	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь, май	анкетирование

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группе спортивного совершенствования мастерства.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения

работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. 45 В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные вещества и (или) запрещенные методы.

- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг контроля;
- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;
- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации,

РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

<b>№</b>	<b>Задачи обучения</b>	<b>Виды работы</b>	<b>Сроки реализации</b>
1	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	- самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - обучение основным техническим элементам и приёмам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники велоспорта.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3	Выполнение	Судейство	

	необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	соревнований по виду спорта	
--	--	-----------------------------	--

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион велосипедиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и

восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

#### Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на

функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **План применения восстановительных средств и мероприятий**

<b>№</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
1	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> </ol> <p>Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы,</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом

	витаминно-минеральные комплексы. Препараты пластического действия. Препараты энергетического действия. Адаптогены. Иммуномодуляторы. б. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. Антиоксиданты. Гепатопротекторы. Анаболизующие. Аминокислоты. Фитопрепараты. Пробиотики, эубиотики.	физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В практике спорта принято выделять 3 вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;
- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;
- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;
- специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;
- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;
- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;
- применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;
- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **контрольно-переводных нормативов** (утверждаются приказом директора учреждения).

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов по общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт.

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.***

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики, девочки:

1. Бег на 3 км (мин, с);
2. Бег на 400 м (мин, с);
3. Бег на 60 м (с);
4. Подтягивание на перекладине (количество раз);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
6. Прыжок в длину с места (см);
7. Десятерной прыжок с места (м);
8. Запрыгивание в упор присев на препятствие (см);
9. Подъём и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) (количество раз);
10. Приседания на одной ноге (количество раз);
11. Бег на 260 м, 370 м, 440 м (мин, с).

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).***

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки:

1. Бег на 3 км (мин, с);
2. Бег на 400 м (мин, с);

3. Бег на 60 м (с);
4. Подтягивание на перекладине (количество раз);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
6. Прыжок в длину с места (см);
7. Десятерной прыжок с места (м);
8. Запрыгивание в упор присев на препятствие (см);
9. Подъём и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) (количество раз);
10. Приседания на одной ноге (количество раз);
11. Бег на 260 м, 370 м, 440 м (мин, с).

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.***

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши, девушки:

1. Бег на 3 км (мин, с);
2. Бег на 400 м (мин, с);
3. Бег на 60 м (с);
4. Подтягивание на перекладине (количество раз);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
6. Прыжок в длину с места (см);
7. Десятерной прыжок с места (м);
8. Запрыгивание в упор присев на препятствие (см);
9. Подъём и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) (количество раз);
10. Приседания на одной ноге (количество раз);
11. Бег на 260 м, 370 м, 440 м (мин, с).

Правила проведения тестирования интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты;

-обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;

- решения серии этических и нравственных задач;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3. 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:

3.1. 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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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;

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, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

11.3. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

12. 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.

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

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт":

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "велосипедный спорт" и включают:

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки первого года спортивной подготовки (НП-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	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
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

3.	Бег на 60 м	с	10,0	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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
6.	Прыжок в длину с места	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
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
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
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

10.	Приседания на одной ноге	количество о 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			

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
3.	Бег на 60 м	с	9,6	2,6

			9,5	4,2
			9,4	6,2
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	5	7,0
			6	10,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
6.	Прыжок в длину с места	см	120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
7.	Десятерной прыжок с места	м	12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	40,0	1,4
			45,0	3,4
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в**

**группы на этапе начальной подготовки третьего года спортивной  
подготовки (НП-3)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
3.	Бег на 60 м	с	9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
6.	Прыжок в длину с места	см	140,0	25,62
			140,0	25,62
			145,0	28,15
7.	Десятерной прыжок с места	м	13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2

			14,0	11,1
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	50,0	6,0
			55,0	9,3
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки четвертого года спортивной подготовки (НП-4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	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
3.	Бег на 60 м	с	9,0	17,8
			8,9	21,6
			10	25,6
4.	Подтягивание на перекладине	количество	11	30,2

		о раз	12	35,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество о раз	22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
6.	Прыжок в длину с места	см	150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
7.	Десятерной прыжок с места	м	14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	60,0	13,1
			65,0	17,5
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество о раз	15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
10.	Приседания на одной ноге	количество о раз	50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года спортивной подготовки (УТ-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
-------	------------	-------------------	----------------------	-------

1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	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			
3.	Бег на 60 м	с	8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
4.	Подтягивание на перекладине	количество о раз	13	39,9
			14	44,9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	28	19,8

	лежа	о раз	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
6.	Прыжок в длину с места	см	165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
7.	Десятерной прыжок с места	м	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
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	60	50,0
			62	52,5
			64	54,9
			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года спортивной подготовки (УТ-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	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
3.	Бег на 60 м	с	8,3	50,2
			8,2	55,7
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
6.	Прыжок в длину с места	см	185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
7.	Десятерной прыжок с места	м	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
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	85,0	38,4
			90,0	44,2
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	21	53,8
			22	57,6
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7
			82	75,8

**Нормативы общей физической и подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки (УТ-3)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:05,5	44,2

			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
3.	Бег на 60 м	с	8,1	61,2
			8,0	66,8
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
6.	Прыжок в длину с места	см	210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
7.	Десятерной прыжок с места	м	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
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	95,0	50,0
			100,0	55,8
9.	Подъем и опускание туловища из	количество	23	61,3

	положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	о раз	24	65,0
			25	68,6
10.	Приседания на одной ноге	количество о раз	84	77,9
			86	80,0
			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки (УТ-4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
3.	Бег на 60 м	с	7,9	72,2
			7,8	77,5
4.	Подтягивание на перекладине	количество	21	78,8

		о раз	22	82,8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество о раз	62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
6.	Прыжок в длину с места	см	235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
7.	Десятерной прыжок с места	м	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
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	105,0	61,6
			110,0	67,2
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество о раз	26	72,1
			27	75,5
			28	78,8

10.	Приседания на одной ноге	количество о раз	98	90,6
			100	92,1
			102	93,4

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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
2.	Бег на 400 м	мин, с	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
3.	Бег на 60 м	с	7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
4.	Подтягивание на перекладине	количество о раз	23	86,6
			24	90,0

			25	93,0
			26	95,5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	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
			6.	Прыжок в длину с места
265,0	89,64			
270,0	91,38			
275,0	92,98			
7.	Десятерной прыжок с места	м	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
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго (и более) годов спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	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	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	7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество о раз	27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество о раз	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	см	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	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	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	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	112	98,4
			114	99,0
			116	99,5

			118	99,8
			120	100,0

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки первого года спортивной подготовки (НП-1)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
0	00:42,0 и более	01:00,5 и более	01:12,5 и более	00:47,9 и более	01:09,1 и более	01:22,7 и более
10	00:41,9	01:00,3	01:12,2	00:47,8	01:08,9	01:22,4
20	00:41,7	01:00,1	01:12,0	00:47,6	01:08,6	01:22,1
30	00:41,5	00:59,9	01:11,7	00:47,4	01:08,4	01:21,8
40	00:41,4	00:59,6	01:11,3	00:47,2	01:08,1	01:21,4
50	00:41,2	00:59,3	01:11,0	00:47,0	01:07,7	01:21,0
60	00:40,9	00:59,0	01:10,6	00:46,7	01:07,4	01:20,6
70	00:40,7	00:58,7	01:10,2	00:46,5	01:07,0	01:20,2

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП-2)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
80	00:40,5	00:58,3	01:09,8	00:46,2	01:06,6	01:19,7
90	00:40,2	00:58,0	01:09,4	00:45,9	01:06,2	01:19,2
100	00:40,0	00:57,6	01:08,9	00:45,6	01:05,7	01:18,7
110	00:39,7	00:57,2	01:08,5	00:45,3	01:05,3	01:18,1
120	00:39,4	00:56,8	01:08,0	00:45,0	01:04,8	01:17,6
130	00:39,1	00:56,4	01:07,5	00:44,6	01:04,3	01:17,0
140	00:38,8	00:55,9	01:06,9	00:44,3	01:03,9	01:16,4

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки третьего года спортивной подготовки (НП-3)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
150	00:38,5	00:55,5	01:06,4	00:43,9	01:03,3	01:15,8

160	00:38,2	00:55,0	01:05,9	00:43,6	01:02,8	01:15,2
170	00:37,9	00:54,6	01:05,3	00:43,2	01:02,3	01:14,6
180	00:37,5	00:54,1	01:04,8	00:42,9	01:01,8	01:13,9
190	00:37,2	00:53,6	01:04,2	00:42,5	01:01,2	01:13,3
200	00:36,9	00:53,2	01:03,6	00:42,1	01:00,7	01:12,6
210	00:36,5	00:52,7	01:03,1	00:41,7	01:00,1	01:12,0
220	00:36,2	00:52,2	01:02,5	00:41,3	00:59,6	01:11,3
230	00:35,9	00:51,7	01:01,9	00:41,0	00:59,0	01:10,6
240	00:35,5	00:51,2	01:01,3	00:40,6	00:58,5	01:10,0
250	00:35,2	00:50,7	01:00,7	00:40,2	00:57,9	01:09,3

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки четвёртого года спортивной подготовки (НП-4)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
260	00:34,9	00:50,2	01:00,1	00:39,8	00:57,4	01:08,6
270	00:34,5	00:49,8	00:59,5	00:39,4	00:56,8	01:08,0
280	00:34,2	00:49,3	00:59,0	00:39,0	00:56,2	01:07,3

290	00:33,8	00:48,8	00:58,4	00:38,6	00:55,7	01:06,6
300	00:33,5	00:48,3	00:57,8	00:38,2	00:55,1	01:06,0
310	00:33,2	00:47,8	00:57,2	00:37,9	00:54,6	01:05,3
320	00:32,8	00:47,3	00:56,7	00:37,5	00:54,0	01:04,7
330	00:32,5	00:46,9	00:56,1	00:37,1	00:53,5	01:04,0
340	00:32,2	00:46,4	00:55,5	00:36,7	00:53,0	01:03,4

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года спортивной подготовки (УТ-1)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
350	00:31,9	00:45,9	00:55,0	00:36,4	00:52,4	01:02,8
360	00:31,5	00:45,5	00:54,4	00:36,0	00:51,9	01:02,1
370	00:31,2	00:45,0	00:53,9	00:35,6	00:51,4	01:01,5
380	00:30,9	00:44,6	00:53,3	00:35,3	00:50,9	01:00,9
390	00:30,6	00:44,1	00:52,8	00:34,9	00:50,4	01:00,3
400	00:30,3	00:43,7	00:52,3	00:34,6	00:49,9	00:59,7

410	00:30,0	00:43,2	00:51,8	00:34,2	00:49,4	00:59,1
420	00:29,7	00:42,8	00:51,2	00:33,9	00:48,9	00:58,5
430	00:29,4	00:42,4	00:50,7	00:33,6	00:48,4	00:57,9
440	00:29,1	00:42,0	00:50,2	00:33,2	00:47,9	00:57,4
450	00:28,8	00:41,6	00:49,8	00:32,9	00:47,5	00:56,8
460	00:28,6	00:41,2	00:49,3	00:32,6	00:47,0	00:56,3
470	00:28,3	00:40,8	00:48,8	00:32,3	00:46,6	00:55,7

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года спортивной подготовки (УТ-2)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
480	00:28,0	00:40,4	00:48,3	00:32,0	00:46,1	00:55,2
490	00:27,8	00:40,0	00:47,9	00:31,7	00:45,7	00:54,7
500	00:27,5	00:39,6	00:47,4	00:31,4	00:45,2	00:54,2
510	00:27,2	00:39,3	00:47,0	00:31,1	00:44,8	00:53,7
520	00:27,0	00:38,9	00:46,6	00:30,8	00:44,4	00:53,2

530	00:26,7	00:38,6	00:46,2	00:30,5	00:44,0	00:52,7
540	00:26,5	00:38,2	00:45,7	00:30,3	00:43,6	00:52,2
550	00:26,3	00:37,9	00:45,3	00:30,0	00:43,2	00:51,8
560	00:26,0	00:37,5	00:44,9	00:29,7	00:42,9	00:51,3
570	00:25,8	00:37,2	00:44,6	00:29,5	00:42,5	00:50,9
580	00:25,6	00:36,9	00:44,2	00:29,2	00:42,1	00:50,4
590	00:25,4	00:36,6	00:43,8	00:29,0	00:41,8	00:50,0
600	00:25,2	00:36,3	00:43,4	00:28,7	00:41,4	00:49,6
610	00:25,0	00:36,0	00:43,1	00:28,5	00:41,1	00:49,2

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки (УТ-3)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
620	00:24,8	00:35,7	00:42,7	00:28,3	00:40,8	00:48,8
630	00:24,6	00:35,4	00:42,4	00:28,1	00:40,4	00:48,4
640	00:24,4	00:35,2	00:42,1	00:27,8	00:40,1	00:48,0

650	00:24,2	00:34,9	00:41,8	00:27,6	00:39,8	00:47,7
660	00:24,0	00:34,6	00:41,4	00:27,4	00:39,5	00:47,3
670	00:23,8	00:34,4	00:41,1	00:27,2	00:39,2	00:47,0
680	00:23,7	00:34,1	00:40,8	00:27,0	00:39,0	00:46,6
690	00:23,5	00:33,9	00:40,6	00:26,8	00:38,7	00:46,3
700	00:23,3	00:33,7	00:40,3	00:26,7	00:38,4	00:46,0
710	00:23,2	00:33,4	00:40,0	00:26,5	00:38,2	00:45,7
720	00:23,0	00:33,2	00:39,7	00:26,3	00:37,9	00:45,4
730	00:22,9	00:33,0	00:39,5	00:26,1	00:37,7	00:45,1

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвёртого года спортивной подготовки (УТ-4)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
740	00:22,7	00:32,8	00:39,2	00:26,0	00:37,4	00:44,8
750	00:22,6	00:32,6	00:39,0	00:25,8	00:37,2	00:44,5
760	00:22,5	00:32,4	00:38,8	00:25,7	00:37,0	00:44,3

770	00:22,3	00:32,2	00:38,5	00:25,5	00:36,8	00:44,0
780	00:22,2	00:32,0	00:38,3	00:25,4	00:36,6	00:43,8
790	00:22,1	00:31,9	00:38,1	00:25,2	00:36,4	00:43,5
800	00:22,0	00:31,7	00:37,9	00:25,1	00:36,2	00:43,3
810	00:21,9	00:31,5	00:37,7	00:25,0	00:36,0	00:43,1

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года спортивной подготовки**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
820	00:21,8	00:31,4	00:37,5	00:24,8	00:35,8	00:42,9
830	00:21,7	00:31,2	00:37,4	00:24,7	00:35,6	00:42,7
840	00:21,6	00:31,1	00:37,2	00:24,6	00:35,5	00:42,5
850	00:21,5	00:30,9	00:37,0	00:24,5	00:35,3	00:42,3
860	00:21,4	00:30,8	00:36,9	00:24,4	00:35,2	00:42,1
870	00:21,3	00:30,7	00:36,7	00:24,3	00:35,0	00:41,9
880	00:21,2	00:30,6	00:36,6	00:24,2	00:34,9	00:41,8
890	00:21,1	00:30,5	00:36,5	00:24,1	00:34,8	00:41,6

900	00:21,1	00:30,4	00:36,3	00:24,0	00:34,7	00:41,5
910	00:21,0	00:30,3	00:36,2	00:24,0	00:34,5	00:41,3

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго (и более) годов спортивной подготовки**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
920	00:20,9	00:30,2	00:36,1	00:23,9	00:34,4	00:41,2
930	00:20,9	00:30,1	00:36,0	00:23,8	00:34,3	00:41,1
940	00:20,8	00:30,0	00:35,9	00:23,8	00:34,3	00:41,0
950	00:20,8	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,2	00:40,9
960	00:20,7	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,1	00:40,8
970	00:20,7	00:29,8	00:35,7	00:23,6	00:34,0	00:40,7
980	00:20,6	00:29,8	00:35,6	00:23,6	00:34,0	00:40,7
990	00:20,6	00:29,7	00:35,6	00:23,5	00:33,9	00:40,6
1000	00:20,6	00:29,7	00:35,5	00:23,5	00:33,9	00:40,6

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки обучающимся необходимо набрать по общей физической подготовке не менее **300** баллов у мужчин и **255** баллов у женщин.

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной спортивной подготовки		Нет требований к выполнению нормативов на спортивные разряды
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение 3-го юношеского спортивного разряда, 2-го юношеского спортивного разряда*
		2 год	Выполнение 3-го юношеского спортивного разряда, 2-го юношеского спортивного разряда *
		3 год	Выполнение 2-го юношеского спортивного разряда, 1-го юношеского спортивного разряда
		4 год	III-II спортивный разряд либо II-I спортивный разряд
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд Кандидат в мастера спорта

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации**

**Бег на 3000 м и 400 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах (с)

**Бег на 60 м** - Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Подтягивание на перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз

доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Десятерной прыжок с места** - выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится замер длины по границе пятки стопы.

**Запрыгивание в упор присев на препятствие** - выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног вверх с перемещением на препятствие (тумба, скамейка) и приземлением на него двумя ногами.

**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах»** (с опорой на голени) – осуществляется зацеп согнутыми ногами за перекладину с

опорой на голени, туловище в положении вниз головой. Зацепив руки «в замок» на затылке осуществить подъем туловища вверх в сторону колен.

**Приседания на одной ноге** - исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Рука держится за опору, расположенную рядом. Вытянув одну ногу вперед, поднять ее вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Опускаясь вниз, нужно коснуться бицепсом бедра икроножной мышцы. Затем встать из нижней точки, держась за опору.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Велосипедный спорт» осуществляется согласно составленному годовому учебно- тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно- тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 4 МОГК.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки**

<b>Вид подготовки</b>	<b>Виды упражнений</b>	<b>Рекомендации по выполнению</b>
Общая физическая подготовка	<p><b>Упражнения циклического характера:</b> бег, лыжи, плавание</p> <p><b>Спортивные игры:</b> баскетбол, футбол</p> <p><b>Подвижные игры</b></p>	<p><i>Бег</i> в тренировке велосипедистов занимает особое место. Всю беговую часть тренировок подготовительного периода можно условно разделить на три этапа: осенний, зимний и весенний.</p> <p>На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительной части, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег малой и средней скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. По возможности бегать следует на открытом воздухе, что способствует развитию дыхания при минимальном утомлении нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям.</p> <p>Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период для юношей и юниоров-шоссейников можно включать 2 – 3 раза в неделю, а для подростков-спринтеров достаточно 1 – 2 занятий. В кроссовых тренировках спринтеров больше внимания следует уделять</p>

	<p><b>Прыжки в длину, высоту, тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с места</b></p>	<p>ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, так как разнообразие окружающей обстановки повышает эффективность тренировки. На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10 – 15%. Если на одной тренировке пробегаются отрезки разной длины, в различном темпе и в различных сочетаниях, то нервно-мышечная система утомляется меньше. От занятия к занятию мощностью прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале. Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные шоссейные тренировки. Это помогает быстрому восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения, которые возникают от продолжительной статической работы, восстанавливает</p>
--	--	--

	<p><b>Подтягивание наперекладине выполняется из исходного положения</b></p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b></p>	<p>координационные возможности спортсменов. Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжков следует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление. До середины зимнего этапа в прыжковых упражнениях следует применять повторный метод тренировки, затем интервальный,; иногда чередовать его с переменным. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается</p>
--	--	--

	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b></p> <p><b>Десятерной прыжок с места</b></p> <p><b>Запрыгивание в упор присев на препятствие</b></p> <p><b>Подъем и опускание туловища из положения «висна согнутых ногах» (с опорой на голени)</b></p> <p><b>Приседания на одной ноге</b></p>	<p>количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.</p> <p>Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится замер длины по границе пятки стопы.</p> <p>Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног вверх с перемещением на препятствие (тумба, скамейка) и приземлением</p>
--	---	---

	<p><b>Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:</b></p> <p><b>Для верхних конечностей:</b> поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.</p> <p>Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, носом скакалкой, руки вверх шире плеч. <b>Для туловища:</b> повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений; <i>Разные виды «складочек» в положении сидя.</i></p> <p>При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.</p> <p>Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение. Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.</p> <p><b>Для нижних конечностей:</b></p>	<p>на него двумя ногами. Осуществляется зацеп согнутыми ногами за перекладину с опорой на голени, туловище в положении вниз головой. Зацепив руки «в замок» на затылке осуществить подъем туловища вверх в сторону колен.</p> <p>Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Рука держится за опору, расположенную рядом. Вытянув одну ногу вперед, поднять ее вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Опускаясь вниз, нужно коснуться бицепсом бедра икроножной мышцы. Затем встать из нижней точки, держась за опору.</p> <p>Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому что, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.</p>
--	--	---

	<p>сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах;</p> <p>поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс:</p> <p>а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);</p> <p>б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);</p> <p>г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг). из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону; поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире); держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку; выпады, шпагаты.</p> <p><b>«Упражнения на развитие силовой выносливости»</b>  <b><i>Для мышц нижних конечностей</i></b></p>	<p>Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.</p>
--	--	--

	<p><i>«Приседание»</i>  Упражнение: многосуставное.  Рабочие суставы:  тазобедренный, коленный,  голеностопный. Воздействие на  основные мышечные группы:  четырёхглавая мышца бедра,  ягодичные мышцы,  мышцы задней группы бедра.  Используемое оборудование: с  собственным весом, с гантелями,  с бодибаром, с набивным мячом.  Движение: И.п.: стойка, ноги  врозь (другой вариант – широкая  стойка ноги врозь),  естественный разворот стоп  наружу, взгляд направлен  вперед. На вдохе выполнить  приседание до угла 90° в  коленном суставе, на выдохе –  вернуться в И.п.</p> <p><i>«Выпады».</i>  Упражнение: многосуставное.  Рабочие суставы:  тазобедренный, коленный,  голеностопный. Воздействие на  основные мышечные группы:  четырёхглавая мышца бедра,  ягодичные мышцы,  мышцы задней группы бедра.  Используемое оборудование: с  собственным весом, с  гантелями, с бодибаром, с  набивным мячом. Движение:  И.п.: стойка ноги врозь, стопы  параллельны, взгляд направлен  вперед. На вдохе выполнить шаг  назад на носки согнуть ноги в  коленных суставах до угла 90°, на  выдохе – вернуться в И.П.  Вариации: выпады вперед и в  стороны в динамике (со сменой  ног и в статике, когда ноги не  меняются).</p> <p><i>«Наклоны» (становая тяга).</i>  Упражнение: односуставное.  Рабочий сустав:  тазобедренный. Воздействию на  основные мышечные группы:  мышцы задней группы бедра,</p>	<p>Методические  указания те же: спина  выпрямлена, колено не  выходит за  пределы стопы, угол  сгибания в коленных  суставах не менее 90°.</p>
--	--	---

	<p>ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.</p> <p>Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.</p> <p><b>Для мышц спины:</b> «Тяга в наклоне».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.</p> <p>Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.</p> <p>Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.</p> <p>Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро- корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п.</p> <p>«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).</p> <p>Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействована основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.</p> <p><b>Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:</b> «Тяга стоя к груди».</p> <p>Упражнение: многосуставное.</p>	<p>Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.</p> <p>Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.</p> <p>Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).</p>
--	---	--

	<p>Рабочие суставы: плечевой, локтевой.</p> <p>Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц.</p> <p>Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.</p> <p><i>«Жим лежа».</i></p> <p>Упражнение: многосуставное.</p> <p>Рабочие суставы: плечевой, локтевой.</p> <p>Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.</p> <p>Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п.</p> <p><i>«Сгибание и разгибание рук в упоре»</i></p> <p>Упражнение: многосуставное.</p> <p>Рабочие суставы: плечевой, локтевой.</p> <p>Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.</p> <p>Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук.</p> <p>Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п.</p> <p><i>«Жим стоя».</i></p> <p>Упражнение: многосуставное.</p> <p>Рабочие суставы: плечевой, локтевой.</p> <p>Воздействие на основные</p>	<p>Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.</p> <p>Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.</p> <p>Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.</p>
--	---	---

	<p>мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п.</p> <p><i>«Диагональное скручивание».</i> Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.</p> <p><i>«Планка».</i> Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п.</p> <p><i>«Полный сед».</i> Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.</p>	<p>Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.</p> <p>Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.</p> <p>Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.</p> <p>Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня</p>
--	--	---

	<p>Развитие гибкости:  <i>Упражнение «Наклоны с растяжкой»</i> Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, соединив пальцы в замок, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12-15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.</p> <p><i>Упражнение «Растяжка в наклоне»</i> Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12-15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.</p> <p><i>Упражнение «Растяжка в наклоне»</i> Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12-15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.</p> <p><i>Упражнение «Нога в сторону»</i> Исходное положение: стоя, ноги врозь</p>	<p>физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижениях высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.</p>
--	--	--

	<p>шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение выпада. Почувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение.</p> <p>Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.</p> <p>Упражнение «Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке.</p> <p>Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.</p> <p><i>Упражнение «Поднятие ноги вверх»</i> Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.</p> <p><i>Упражнение «Выпрямление ног»</i> Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите это положение на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.</p>	
Специальная	Быстрота: 15-секундное ускорение на	Выполнение заданий с

<p>физическая подготовка</p>	<p>велозргометре без нагрузки с ходу Скоростной компонент скоростной силы: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг сходу</p> <p>Силовой компонент скоростной силы: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места</p> <p>Силовая выносливость: 60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места</p> <p>Специальная выносливость: Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности</p> <p>Выносливость к аэробной работе: 15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин; 5 км с места индивидуальная гонка на время 20 км с места индивидуальная гонка на время</p>	<p>измерением ЧСС на каждом этапе выполнения</p>
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>		
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Техника посадки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя в седле (высокая, средняя, низкая)</li> <li>• стоя над седлом</li> </ul> <p>2. Техника педалирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования)</li> <li>• стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)</li> </ul> <p>3. Техника торможения и остановки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника прерывистого способа приложения усилий при торможении(импульсное, ступенчатое торможение)</li> <li>• техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное,резкое торможение)</li> </ul> <p>4. Техника равномерного движения по дистанции</p> <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расчет величины передаточного соотношения;</li> <li>• техника переключения передаточных соотношений</li> </ul>	

	<p>6. Техника старта и стартового разгона:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента)</li> <li>• темповое ускорение</li> <li>• рывок («спурт»)</li> <li>• бросок велосипеда на линию финиша</li> </ul> <p>7. Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника езды в «уступе»</li> <li>• техника смены в командной гонке</li> <li>• техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)</li> </ul> <p>8. Техника прохождения поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника разворота на шоссе</li> <li>• техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны)</li> <li>• техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)</li> </ul> <p>9. Техника преодоления подъемов и спусков</p> <p>10. Техника преодоления препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объезд препятствия</li> <li>• переезд через препятствие</li> <li>• преодоление препятствия прыжком</li> </ul> <p>11. Техника прямолинейного движения</p> <p>12. Техника контактного взаимодействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника контактного противоборства</li> </ul> <p>техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки</p>	
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>1. Тактика в индивидуальной гонке на время</p> <p>2. Тактика в групповой гонке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Езда в уступе.</li> <li>- Переход в первый уступ.</li> <li>- Переход из уступа в уступ.</li> <li>- Уход в отрыв.</li> <li>- Финишный спурт.</li> </ul> <p>3. Тактика старта .</p> <p>4. Тактика позиционной борьбы в группе .</p> <p>5. Пространственное блокирование</p> <p>6. Темповое блокирование преследующего соперника</p> <p>7. Тактика отрыва (создания дистанционного преимущества).</p> <p>8. Тактика позиционной борьбы в отрыве .</p> <p>9. Тактика финиширования</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тактика финиширования из группы.</li> </ul> <p>Тактика финиширования из отрыва</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тактика финиширования на подъеме</li> </ul>	<p>Тактика в данном виде спорта определяется эффективностью распределения усилий велосипедиста по дистанции. Выбор оптимальной тактики зависит от многих факторов: длины дистанции, рельефа трассы, погодных условий, особенностей подготовленности гонщика. Оптимальным можно считать вариант, позволяющий максимально полно использовать функциональный и технический потенциал спортсмена. Под тактической подготовкой в групповой шоссейной гонке понимается умение целесообразно, своевременно и правильно</p>

	<p>11. Командная гонка Индивидуальная гонка навремя.</p>	<p>использовать свои возможности для достижения победы, сообразуясь при этом с регламентом соревнований, возможностями товарищей по команде и соперников, профилем трассы и обстоятельствами, возникающими в ходе борьбы. Практически все задачи в гонке решаются коллективными усилиями.</p> <p>Основной задачей для большинства участников гонки является обеспечение оптимальных условий в гонке для товарищей по команде с неизбежным (или возможным) неудачным собственным выступлением.</p>
<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 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. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и</p>	<p>Проведение бесед, дискуссий, викторин, просмотр видеороликов и фильмов по темам. Анализ статей, выступлений.</p> <p>Самостоятельное изучение теоретического материала с последующим разбором изученного материала. Участие в соревнованиях в качестве зрителей.</p>

	<p>спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p> <p>Понятие о технических элементах вида спорта.</p> <p>Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>Понятийность.</p> <p>Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.</p> <p>Положение о спортивном соревновании.</p> <p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачетов спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.</p> <p>Международный Олимпийский комитет (МОК). Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке</p>	
--	--	--

	<p>обучающихся к спортивным соревнованиям.  Рациональное, сбалансированное питание.  Спортивная физиология.  Классификация различных видов мышечной деятельности.  Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.  Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p> <p>Структура и содержание Дневника обучающегося.  Классификация и типы спортивных соревнований.  Понятийность. Спортивная техника и тактика.  Двигательные представления.  Методика обучения. Метод использования слова.  Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  Характеристика психологической подготовки.  Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.  Системные волевые качества личности  Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.  Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>	
Психологическая подготовка	Контроль за состоянием психологической подготовленности	Для обеспечения эффективности педагогического контроля за

	<p>велосипедистов проводится на основании данных об основных свойствах личности. Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в велосипедном спорте являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;</li> <li>• склонность к соперничеству (соревновательность);</li> <li>• темперамент;</li> <li>• волевой контроль;</li> </ul> <p>способность к переносимости стресса.</p>	<p>психической подготовленностью велосипедистов рекомендуется регулярное включение педагогического контроля и тестирования. Диагностика в рамках оперативного и текущего контроля позволяет тренеру уловить малейшие колебания психического состояния велосипедиста и команды. Оценивая колебания уровня индивидуальных личностных качеств в различные периоды подготовки, можно судить о динамике психического состояния гонщика в процессе выполнения предельных по величине тренировочных нагрузок, прогнозировать его соревновательную надежность и поведение в экстремальных условиях главных соревнований.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов	
Инструкторская практика	<p>Изучение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники вида спорта.</p>	

Судейская практика	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p> <p>Судейство соревнований по виду спорта</p>	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<p><i>Медико- биологические мероприятия</i> включают в себя прохождение медицинского осмотра и диспансеризации спортсменом, а также средства восстановления, которые назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Фармакологические средства, Физические средства восстановления</p> <p>Различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др</p>	<p>Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.</p> <p><i>Медико - биологическая группа</i> восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления.</p>

### Учебно-тематический план

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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			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>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	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	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «BMX», слова «маунтинбайк», «трек», «шоссе», основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» 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 и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

- ✓ циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- ✓ большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- ✓ сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;
- ✓ преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах виражах и прочее);
- ✓ нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);
- ✓ точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее – ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- ✓ большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

- ✓ высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- ✓ большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 этапе совершенствования 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 всероссийского уровня.

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. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

### Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

- ✓ o  
беспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.
- Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
  - ✓ наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;
  - ✓ наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;
  - ✓ наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
  - ✓ наличие тренажерного зала;
  - ✓ наличие раздевалок, душевых;
  - ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №27);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №28,29);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах № 27-29.

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

N п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			НП	ТЭ	ССМ
			Количество		
1	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1
2	Мяч баскетбольный	штук	-	1	1
3	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-
4	Мяч теннисный	штук	5	5	-
5	Мяч футбольный	штук	1	-	-
6	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1
7	Набор слесарных инструментов	комплект	-	1	1
8	Насос для подкачки покрышек	штук	1	-	-
9	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1
10	Обод колеса	штук	2	-	-
11	Переключатель задний	штук	1	-	-
12	Переключатель передний	штук	1	-	-
13	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1
14	Рулевая колонка	штук	1	-	-
15	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1
16	Свисток	штук	1	1	1
17	Секундомер	штук	1	1	1

18	Скакалка	штук	5	3	3
19	Спицы	штук	10	-	-
20	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1
21	Трос с рубашкой	штук	2	-	-
22	Фитбол	штук	5	5	-
23	Фишки (конусы)	штук	-	40	40
24	Цепь	штук	1	-	-
25	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	6
26	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			НП	ТЭ	ССМ
			Количество		
1	Велокамеры "BMX"	штук	4	12	16
2	Велокамеры "МТБ"	штук	2	-	-
3	Велокамеры "трек"	штук	4	-	-
4	Велокамеры "шоссе"	штук	6	-	-
5	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	-	1	1
6	Велопокрышки "BMX"	комплект	2	6	8
7	Велопокрышки "МТБ"	комплект	2	-	-
8	Велопокрышки "трек"	комплект	2	-	-
9	Велопокрышки "шоссе"	комплект	2	-	-
10	Велосипед "BMX"	штук	1	1	1

11	Велосипед "МТБ" (тренировочный)	штук	1	-	-
12	Велосипед трековый (гоночный)	штук	-	1	1
13	Велосипед шоссейный	штук	1	-	-
14	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	1	1	1
15	Велостанок универсальный	штук	1	1	1
16	Велотрубки шоссейные	комплект	4	-	-
17	Грязевые щетки	комплект	2	-	-
18	Держатель для фляги	штук	2	-	-
19	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	1	-	-
20	Контактные педали "BMX"	комплект	1	2	2
21	Контактные педали "МТБ"	комплект	1	-	-
22	Фляга 500 мл	штук	2	-	-
23	Колеса "BMX" (запасные)	комплект	-	2	3
24	Колеса "МТБ" (запасные)	комплект	1	-	-
25	Чехол для велосипеда	комплект	-	1	2
26	Чехол для запасных колес	комплект	-	4	4
27	Велоседло	штук	1	1	1
28	Обмотка для руля	штук	2	2	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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## Информационно-методические условия реализации

Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя: список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку.

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
- 2 Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).
- 3 Официальный сайт Федерации велосипедного спорта России (<https://fvsr.ru>).
- 4 Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
- 5 Википедия — свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org>).
- 6 Велосипедный спорт, 1977г.
- 7 Единая всероссийская классификация, 2012г.
- 8 Основы специальной физической подготовки спортсменов, 1988г.
- 9 Восстановительные процессы в спорте, 1977г.
- 10 Современная система спортивной подготовки. Суслов Ф.П., Сыча В.Л., Шустин Б.Н., 1995г.
- 11 Основы юношеского спорта. 1980г. Филин В.П., Фомин Н.А.
- 12 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.11.2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»\\ Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст.6242
- 13 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: МГФСО М, СААМ. , 1995.
- 14 приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 735 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ».