

**Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Щелково Московской области»**

Принята на тренерском совете  
протокол от «18» 12 2022г. № 4

Утверждаю  
Директор ФГБУ ПОО  
«ГУОР г. Щелково МО»  
Павлов В.А.

приказ от «29» 12 2022г. № 46/1-5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 17 сентября 2022 г. № 735.

Разработчики:

заведующий спортивной части,  
тренер-преподаватель Фокин В.В.  
тренер-преподаватель Ерошкин Д.Г.  
тренер-преподаватель Ерошкин Г.Ф.  
тренер-преподаватель Сыресин А.В.

2022 год

г. о. Щелково Московская область

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГУОР г. Щелково МО с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерством спорта России от 30.11.2022года №1099 (далее – ФССП).

1.2 Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- организация спортивной подготовки, включая подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса;
- формирование у обучающихся лиц гражданской позиции и трудолюбия, а также развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности;
- сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей общества.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Велоспорт — это спортивная дисциплина, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. Велоспорт очень похож на легкую атлетику, так же как в легкой атлетике, в велоспорте основная нагрузка приходится на ноги. Поэтому в велосипедном спорте тренировочный процесс очень схож с тренировками бегунов, которые способствует улучшению работоспособности организма, укреплению опорно-двигательного аппарата. Занятия велоспортом или обычная езда на велосипеде является великолепным средством оздоровления и укрепления всех систем организма. Велосипедный спорт - является популярным и зрелищным видом. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни. Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящийся на автомобильных дорогах общего пользования. Это гонки по шоссе и дорогам с хорошим твердым покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе. Для победы на соревнованиях по велосипедному спорту необходимо много и упорно тренироваться, улучшать свои физические возможности, преодолевать большие нагрузки. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики его инвентаря - 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.

Гонки на треке — вид велоспорта, проходящий на специальных велотреках или велодромах овальной формы длиной от 133 до 500 м, шириной от 5 до 8 метров, наклон на прямых участках - 12,5 градусов, на виражах – до 51 градуса (олимпийский стандарт – 250м.). Гонки на треке возникли в конце 19 века, первый Чемпионат мира прошел в 1893 году. Соревнования на велотреке входили в программу всех Олимпийских игр, за исключением Игр 1912 года. Результаты (в гонках на время) фиксируются с точностью до тысячных долей секунды.

10 дисциплин делятся на 3 вида:

## СПРИНТЕРСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Индивидуальный спринт (олимпийская дисциплина)*

Классическая спринтерская гонка на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в 2-3 круга (в зависимости от длины трека). В спринте учитывается время заключительных 200 метров. Финальные и полуфинальные заезды проводятся в 2 (3) тура, где позиция гонщика на старте определяется жеребьевкой. Гонщик, выбравший номер 1 при жеребьевке, стартует на внутренней стороне трека. В спринтерской гонке, состоящей из двух заездов, гонщики меняются своими позициями на старте в заезде. Гонщик, стартующий в первом заезде на внешней стороне трека, во втором заезде стартует на внутренней стороне трека. В решающем заезде проводится новая жеребьевка.

Действующий мировой рекорд:

Мужчины: Francois Pervis (FRA) 9,347 секунды, 6 декабря 2013 Агуаскальентес (Мексика, крытый трек).

Женщины: Kristina Vogel (GER) 10,384 секунды, 7 декабря 2013 Агуаскальентес (Мексика, крытый трек).

### *Командный спринт (олимпийская дисциплина)*

Спринтерская гонка между командами из трех гонщиков на 3 круга (для женщин – 2 гонщицы на 2 круга). Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы разогнать команду как можно быстрее. После одного круга ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему. Время фиксируется, когда третий гонщик (вторая гонщица для женщин) пересекает финишную черту.

Действующий мировой рекорд:

Мужчины: Команда ГЕРМАНИИ 41,871 секунды, 5 декабря 2013 Агуаскальентес (Мексика, крытый трек).

Женщины: Команда КИТАЯ 31,928 секунды, 12 августа 2016 Рио-де-Жанейро (Бразилия, крытый трек).

*Гит с места 1 км (или 500 м для женщин)*

Гитом на 1 км или 500 метров называется индивидуальная гонка на время, старт в которой осуществляется с места. Гонка проводится без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик и едет свой финальный заезд на время. Победителем признается гонщик, показавший лучшее время.

Действующий мировой рекорд:

Мужчины: Francois Pervis (FRA) 56,303 секунды, 7 декабря 2013 Агуаскальентес (Мексика, крытый трек).

Женщины: Анастасия Войнова (RUS) 32,794 секунды, 17 октября 2015 Гренхен (Швейцария, крытый трек).

*Кейрин (олимпийская дисциплина)*

Кейрин представляет собой (турнирную) спринтерскую гонку на 2 км, в которой от 4 до 8 гонщиков начинают борьбу после прохождения нескольких кругов за Дерни (мотоцикл, плавно разгоняющий велосипедистов со скорости 30 км/ч). За 600 м до финиша Дерни покидает полотно трека, после чего гонщики вступают в борьбу. Побеждает спортсмен, финишировавший первым.

**ТЕМПОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Индивидуальная гонка преследования*

Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определенной дистанции (4 км у мужчин и 3 км у женщин). Два гонщика стартуют на противоположных сторонах трека.

Действующий мировой рекорд:

Мужчины: Jack Bobridge (AUS) 4 мин. 10,534 секунды, 2 февраля 2011 года Сидней (Австралия, крытый трек).

Женщины: Sarah Hammer (USA) 3 мин. 22,269 секунды, 11 мая 2010 года Агуаскальентес (Мексика, крытый трек).

*Командная гонка преследования (олимпийская дисциплина)*

Гонка с участием двух команд, стартующих на противоположных сторонах трека. Победителем становится команда, догнавшая другую команду, или показавшая лучшее время прохождения дистанции. Дистанция для мужских команд и женских команд, состоящих из 4-х гонщиков, равна 4 км. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечет линию, поэтому к финишу должны прийти три гонщика из одной команды. Во время квалификации на полотне трека находится только одна команда.

Действующий мировой рекорд:

Мужчины: Команда ВЕЛИКОБРИТАНИИ 3 мин. 50,265 секунды, 13 августа 2016 года Рио-де-Жанейро (Бразилия, крытый трек).

Женщины: Команда ВЕЛИКОБРИТАНИИ 4 мин. 10,236 секунды, 13 августа 2016 года Рио-де-Жанейро (Бразилия, крытый трек).

### *Гонка по очкам*

Гонка по очкам представляет собой соревнование на дистанцию до 40 км у мужчин, и до 25 км у женщин, в котором победитель определяется по количеству очков набранных на промежуточных финишах. На треках длиной 250 метров и менее, промежуточный финиш организуется через каждые 10 кругов. На других треках промежуточные финиши организуются после прохождения гонщиками количества кругов, эквивалентному дистанции, близкой к 2 км, например:

- каждые 7 кругов на треках длиной 285.714 метров
- каждые 6 кругов на треках длиной 333.33 метров
- каждые 5 кругов на треках длиной 400 метров

Гонщик, выигравший промежуточный финиш, получает 5 очков, второй гонщик получает 3 очка, третий гонщик 2 очка и четвертый гонщик – одно очко. Любой гонщик, получивший круг дистанционного преимущества над основной группой получает 20 очков. Любой гонщик, отставший от основной группы на один круг, штрафуются на 20 очков.

В случае равенства очков у двух или более гонщиков, победитель гонки определяется по результату на последнем промежуточном финише.

### *Мэдисон (олимпийская дисциплина)*

Мужская парная гонка с промежуточными финишами на 25-50 км. Гонщики одной команды работают поочередно, периодически сменяя друг друга. Смена осуществляется при касании рук гонщиков или туловища спортсмена. Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его напарник медленно едет по полотну трека, пока ему не передали смену.

Промежуточные финиши проходят через каждые 20 кругов, независимо от длины трека. Команде, занявшей первое место на промежуточном финише, присуждается 5 очков, команде, занявшей второе место - 3 очка, третье место - 2 очка и четвертое место – одно очко.

Места в гонке определяются по пройденной дистанции, т.е. количеству кругов, пройденной каждой командой. Команды, прошедшие одинаковое количество кругов, занимают места согласно количеству очков, набранных ими на промежуточных финишах. При равенстве количества очков побеждают гонщики, имеющие круг дистанционного преимущества. При равенстве количества пройденных кругов и количества очков места определяются по результатам последнего финиша.

### *Скретч*

Групповая индивидуальная гонка на 15 км у мужчин и 10 км у женщин. Выигрывает гонщик, пересекший финишную черту первым с учетом кругов дистанционного преимущества.

## СМЕШАННАЯ ДИСЦИПЛИНА

### *Омниум (олимпийская дисциплина)*

(Многоборье) Отдельное соревнование включает в себя четыре вида соревнований, проводимых с максимальным количеством гонщиков, которое установлено согласно вместимости трека (24 гонщика на 250 м.), и проводится в один день.

Мужчины:

- Скретч (10 км)
- Гонка темпо (10 км)
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам (25 км)

Женщины:

- Скретч (7,5 км)
- Гонка темпо (7,5 км)
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам (20 км)

Окончательный рейтинг омниума составляется после прямого добавления очков гонки по очкам в суммарный итог. Победителем омниума объявляется гонщик, набравший максимальное количество очков.

### *Гонка с выбыванием*

Гонка с выбыванием представляет собой индивидуальную гонку, в которой гонщик, пересекающий линию каждого промежуточного финиша последним, выбывает из гонки. Промежуточный финиш разыгрывается на каждом втором круге на треках длиной менее 333.33 метров и на каждом круге на треках длиной 333.33 метров или более. На треках длиной менее 333.33 метров, начало каждого финишного круга оповещается ударом в колокол.

2.1. 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 (чел.)
Учебно-тренировочный (УТЭ 4)	1 год	15	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	2

## 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	27 - 30	32 - 36
Общее количество в год	1248	1404 - 1560	1716 - 1872

## 2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. (Приложение №4 к настоящей программе).

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия в учреждении могут проводиться:

- групповым методом;
- индивидуальным методом;
- по индивидуальным планам спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства –четыре часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часов.

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

## 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№пп	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)



		УТЭ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

#### 2.4.3. Спортивные соревнования.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного учреждением календарного плана учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК, и правилами вида спорта «велосипедный спорт»;

-наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2.4.4. Годовой учебно-тренировочный план составлен в соответствии с ФСПП по виду спорта «велосипедный спорт» (Приложение №1 к настоящей программе).

2.4.5. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2 к настоящей программе).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочного процесса.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в области спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических учебно-тренировочных занятий, спортивных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Объём соревновательной деятельности по виду спорта «велосипедный спорт»

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	УТЭ 4	ССМ до года	ССМ свыше года	ВСМ до года	ВСМ свыше года
Подготовительные	7	8	10	14	17
Основные	2	4	6	8	15

2.4.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение №3 к настоящей программе).

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 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;
- 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. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. 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.

#### 2.4.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

№пп	Этап спортивной подготовки	Наименование мероприятий
1	УТЭ 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.</li> <li>- проведение подготовительной и основной части занятия в своей группе;</li> <li>- практика судейства велосипедных дисциплин (на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях).</li> </ul>
2	Этапы ССМ и ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспектов занятий;</li> <li>-проведение учебно-тренировочных занятий в группах;</li> <li>-участие в проведение контрольно-переводных нормативов</li> <li>-составление Положений о проведении соревнований</li> <li>-судейство соревнований</li> <li>- составление рабочих планов, конспектов занятий.</li> <li>- практика судейства велосипедных дисциплин (на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях).</li> </ul>

#### 2.4.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5 к настоящей программе).

На учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

### 3. Система контроля.

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 (Приложение №7 к настоящей программе).

#### 3.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» 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 «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным в учреждении КП:

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

#### 3.2. 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 «лыжные гонки»;
- 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.

### 3.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.4. 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.

## 4. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста.

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена. Применяются упражнения на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие компонентов физической подготовленности велосипедистов.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-координационных способностей велосипедиста:

внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

#### 4.1. Модельные характеристики уровня специальной физической подготовленности (СФП) велосипедистов высокой квалификации (по Д.А. Полищуку, 1997)

Компонент физической подготовленности велосипедиста	Характеристика тестового упражнения	Модельные характеристики уровня СФП	
		Мужчины	Женщины
Быстрота	15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу (количество оборотов)	52-56	46-50
Скоростной компонент	15-секундное ускорение на велоэргометре с нагрузкой 3 кг с ходу (количество оборотов)	45-49	36-40

скоростной силы			
Силовой компонент скоростной силы	15-секундное ускорение на велоэргометре с нагрузкой 6 кг с места (количество оборотов)	38-42	30-33
Максимальная сила	Суммарное изометрическое усилие мышц нижних конечностей (кг)	600-650	350-450
Силовая выносливость	60-секундная работа на велоэргометре с нагрузкой 5 кг с места (количество оборотов)	120-130	100-115
Специальная выносливость	Максимальная длительность работы на велоэргометре с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности (мин)	20-30	15-20
Выносливость к аэробной работе	15-минутная работа на велоэргометре с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин (пульсовая стоимость работы, кгм/уд)	8,00-10,00	6,00-7,00
	5 км с места индивидуальная гонка на время (мин, с)	6.30-6.40	6.50-7.00
	20 км с места индивидуальная гонка на время(мин, с)	27.0027.30	29.3030.00

#### 4.2. Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования, юноши 16 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	26	23	26	26	25	26	27	27	25	25	17	298
Общее количество тренировочных дней	25	26	25	23	19	18	18	21	19	19	20	14	247
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	25	38	36	34	28	22	22	31	29	22	20	14	321
ОФП	15	18	8	8	4	4	4	10	6	4	4	6	91
СП	10	20	28	26	24	18	18	21	23	18	16	8	230
Общее количество дней соревнований	-	-	-	3	7	7	8	6	8	6	5	3	53



Основные параметры подготовки	Месяцы годового цикла												Всего за год
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
Общий объем подготовки (ч)	52	74	70	77	83	62	62	81	86	59	56	40	802
<i>из них:</i>													
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	4	12	12	14	8	14	9	8	4	85
нагрузок ОФП (ч)	38	59	22	17	11	10	10	15	14	10	10	18	234
нагрузок СП (ч)	14	15	48	56	60	40	40	58	58	40	36	18	483
Общий объем СП (км)	260	300	1200	1560	2020	1520	1620	1860	2120	1440	1250	460	15 610
<i>из них:</i>													
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	ПО	420	420	520	260	520	340	300	60	2 950
тренировочных нагрузок (км)	260	300	1200	1450	1600	1100	1100	1600	1600	1100	950	400	12 660
<i>Группы спортивного совершенствования, девушки 16 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	24	25	23	25	25	25	26	26	26	25	24	16	290
Общее количество тренировочных дней	24	25	23	23	22	20	21	21	20	20	21	14	254
Количество тренировочных занятий	24	32	32	33	30	22	21	34	28	22	21	14	313
<i>из них:</i>													
ОФП	14	16	8	8	6	4	4	10	6	4	5	6	91
СП	10	16	24	25	24	18	17	24	22	18	16	8	222
Общее количество дней соревнований	-	-	-	2	3	5	5	5	6	5	3	2	36
Общий объем подготовки (ч)	46	67	54	62	68	60	58	65	68	50	46	32	676
<i>из них:</i>													
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	2	4	5	7	5	7	4	4	2	40
нагрузок ОФП (ч)	36	52	20	16	10	10	10	14	14	10	10	16	218
нагрузок СП (ч)	10	15	34	44	54	45	41	46	47	36	32	14	418
Общий объем СП (км)	185	215	850	1120	1450	1250	1200	1280	1360	1040	900	330	11 180

Основные параметры подготовки	Месяцы годового цикла												Всего за год
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
<i>из них:</i>													
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	35	ПО	125	175	115	185	125	110	25	1 005
тренировочных нагрузок (км)	185	215	850	1085	1340	1125	1025	1165	1175	915	790	305	10 175

Структура методической части программы включает программный материал по разделам спортивной подготовки, его распределения по годам обучения и в годовом цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годового цикла подготовки.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему

объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

#### 4.3. Учебно-тематический план. (Приложение №4 к настоящей программе).

### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» в спортивных дисциплинах велоспорта-шоссе «гонка с раздельным стартом», «групповая гонка», «командная гонка», гонка «критериум», а также в спортивных дисциплинах велоспорт трек, темповые дисциплины «индивидуальная гонка», «командная гонка», «групповые гонки», дисциплина спринт, определяются в Программе и учитываются

при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта, велосипедный спорт, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта, велосипедный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- 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.

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.1.1. 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 велосипедных трасс;
- наличие велосипедного трека;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- 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);

6.1.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №6 к Программе).

6.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой Приложение №8 к Программе.

6.1.4. 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от

24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192Н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соц. развития России от 15.08.2011 № 916Н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.3. 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.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели:

- проходят обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам не реже одного раза в пять лет.
- используют современные дистанционные образовательные технологии;
- участвуют в тренингах, конференциях, мастер-классах и т.п.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 04.07.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями ФЗ от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 17.09.2022г. №733.

6.3.3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

6.3.4. Приказ Минспорта России от 24.10.2022г. №851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

3. Всероссийский реестр видов спорта.

4. Правила вида спорта «лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 05.12.2022 №1130).

5. Бахвалов В.А., Ромаип А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.

7. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

8. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.

9. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.

10. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.

11. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

12. Ермаков СВ. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников/СВ. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

13. Крылатых Ю.Г., Мииаков СМ. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.

14. Любовцкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.

15. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.

16. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.

17. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.

18. Селуяпов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.

19. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте.-Минск, 1994.

20. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

21. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.

22. Лекарства и БАД в спорте / Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орд жоникидзе. - М.: «Литтерра», 2003.

23. Интернет ресурсы:

- официальный сайт Минспорта России /<http://www.minsport.gov.ru/>

- официальный интернет сайт РУСАДА /<http://www.rusada.ru/>

- официальный интернет сайт ВАДА /<http://www/wada-ama.org/>



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы и годы подготовки				
		УТЭ 4	ССМ до года	ССМ свыше года	ВСМ	ВСМ
	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах				
		24	27	30	32	36
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)				
		6	3	3	3	2
			278	300	320	350
1.	Общая физическая подготовка (час.)	278	300	320	350	380
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	553	620	748	858	982
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	60	100	100	120	140
4.	Техническая подготовка (час.)	96	90	96	102	96
5.	Теоретическая подготовка (час.)	66	72	78	78	60
6.	Психологическая подготовка (час.)	24	24	30	30	36
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час.)	75	100	100	100	100
8.	Судейская практика (час.)	30	20	10	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (час.)	12	18	18	18	18
10.	Восстановительные мероприятия (час.)	54	60	60	60	60
Общее количество часов в год		1248	1404	1560	1716	1872

## Приложение №2

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени я
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, 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 качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		<p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<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 закалывания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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;	В течение года

## Приложение №3

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие	1-2 раза в год	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>3. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»</p>	1-2 раза в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>

## Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:</b>	<b>960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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	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	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 Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	в	Педагогические	

	средства и мероприятия	переходный период спортивной подготовки	<p>средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>	
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.



Этап совершенствования спортивного мастерства	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства	

			<p>восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий</p>	
--	--	--	--	--

## Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»

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

Наименование мероприятий и восстановительных средств	Сроки	Ответственные
<b>Медицинские мероприятия</b>		
-углубленное медицинское обследование, в т.ч. :		Тренер-преподаватель, медицинский работник
-на учебно-тренировочном этапе	1 раз в год	
-на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	2 раза в год	
-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью	В течение гола	
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий	В течение гола	
-контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха	По назначению	
<b>Медико-биологические мероприятия и восстановительные средства</b> (на всех этапах спортивной подготовки), в т.ч:		
-сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Мед. работник
-общий ручной массаж и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны . Комплексы сочетания этих средств	Основной уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер-преподаватель
-восстановительные ванны и души, гидромассаж, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной, тонизирующие растирания в период занятий ОФП	Текущий уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер-преподаватель
-восстановительные ванны, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж	Оперативный уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер-преподаватель
<b>Педагогические средства</b>		

-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В течение года	Тренер-преподаватель
-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растяжение и т.п.)		
-полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий		
-эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления		
-повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий		

## Приложение № 6

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки				
			Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствование спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				шоссе	трек	шоссе	трек
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1	1	1	1	1
2.	Микроавтобус для перевозки велосипедов	штук	1	1	1	1	1
3.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	1	1	1	1	1
4.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1
5.	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1	1
6.	Камеры	штук	12	6	6	2	4
7.	Капсула каретки	штук	1	1	1	1	1
8.	Кассета	штук	2		2		2

9.	Набор передних шестеренок	штук	6	3	3	3	3
10.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	1	1	1	1
11.	Покрышки	штук	12	6	6	2	4
12.	Спицы	штук	40	20	20	20	20
13.	Тормозные колодки	комплект	24		12		3
14.	Тормозные диски	штук	12		6		2
15.	Троса и рубашки переключения	штук	24		12		6
16.	Цепи	штук	12	3	6	2	3
17.	Чашки рулевые	комплект			6		2
18.	Эксцентрики	штук	24		12		4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь							
19.	Верстак железный с тисками	штук	1	1	1	1	1
20.	Доска информационная	штук	1		1	1	1
21.	Дрель ручная	штук	1	1	1	1	1
22.	Дрель электрическая	штук	1		1	1	1
23.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	6	3	-	-	-
24.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1	1
25.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1
26.	Набор слесарных инструментов	штук	1	1	1	1	1
27.	Насос компрессор для подкачки покрышек	штук	1	1	1	1	1

28.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1
29.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1
30.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1
31.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	1	1	1	1	1
32.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	1	1	1	1	1
33.	Станок сверлильный	штук	1	1	1	1	1





	мощно сти педали рованы я															
6.	Велоп окрыш ки "ВМХ "	комп лект	на обучаю щегося	2	6	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-
7.	Велоп окрыш ки "МТБ"	комп лект	на обучаю щегося	2	-	6	-	-	-	8	-	-	-	16	-	-
8.	Велоп окрыш ки "трек"	комп лект	на обучаю щегося	2	-	-	4	-	-	-	6	-	-	-	8	-
9.	Велоп окрыш ки "шоссе "	комп лект	на обучаю щегося	2	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	-	8
10.	Велос ипед "ВМХ "	штук	на обучаю щегося	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
11.	Велос ипед "МТБ" (гоноч ный)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
12.	Велос ипед "МТБ" (трени ровочн ый)	штук	на обучаю щегося	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-



	й															
20.	Велотр убки треков ые (гоноч ные)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	-	12	-	-	-	18	-	-	-	24	-
21.	Велотр убки шоссе йные	комп лект	на обучаю щегося	4	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-	12	-
22.	Велотр убки треков ые (трени ровочн ые)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	-	18	-	-	-	24	-	-	-	36	-
23.	Грязев ые щитки	комп лект	на обучаю щегося	2	-	3	-	1	-	3	-	2	-	3	-	2
24.	Держа тель для фляги	штук	на обучаю щегося	2	-	3	2	2	-	3	2	3	-	3	2	3
25.	Диско вое колесо для трека	комп лект	на обучаю щегося	-	-		1	-	-	-	2	-	-	-	2	-
26.	Колеса шоссе йные (запас ные)	комп лект	на обучаю щегося	1	-	1	1	1	-	1	1	2	-	1	1	2
27.	Конта ктные педали	комп лект	на обучаю щегося	1	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-

	"BMX "															
28.	Контактные педали "МТБ"	комплект	на обучающемся	1	-	2	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-
29.	Контактные педали "трек"	комплект	на обучающемся	-	-	-	1	-	-		1	-	-	-	1	-
30.	Контактные педали "шоссе"	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	1	-	1	1	2	-	1	1	2
31.	Руль для гонок на время	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающемся	2	-	2	2	2	-	6	8	6	-	10	10	10
33.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
34.	Колеса "BMX" (запасные)	комплект	на обучающемся	-	2	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
35.	Колеса "МТБ" (запасные)	комплект	на обучающемся	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-
36.	Колеса	комплект	на	-	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	2	2

	трековые (запасные)	лект	обучающегося													
37.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
38.	Лопастное колесо шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4
41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
43.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
44.	Переключатель передний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-

	ий "МТБ"															
45.	Перек лючат ель передн ий шоссе	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
46.	Руль для гонок на время	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
47.	Руль для группо вых гонок	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	2	2
48.	Ручки тормоз ные "МТБ"	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
49.	Ручки тормоз ные "шоссе "	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	2	-	2	2	2	-	2	2	2

## Приложение №7

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«Велосипедный спорт»

Нормативы баллов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст лиц для зачисления	Период на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности	
Учебно - тренировочный этап	14 лет	4	«первый спортивный разряд»	Юноши	<b>Не менее 1200 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 600 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 600 баллов
				Девушки	<b>Не менее 1115 баллов по физической подготовке:</b> В том числе, по общей физической подготовке не менее 515 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 600 баллов
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	15 лет	до года	Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта"	Юноши	<b>Не менее 1400 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 700 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	<b>Не менее 1295 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 595 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 700 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
		свыше года	выполнение показателе	Юноши	<b>Не менее 1500 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 750 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 750 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)

			й соответств ующих присвоени ю спортивног о разряда "Кандидат в мастера	<i>Девушки</i>	<b>Не менее 1400 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 650 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 750 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
--	--	--	---	----------------	--

Нормативы баллов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «велосипедный спорт»

Этап спортивной подготовки	Период на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности	
<b>Минимальный возраст лиц для зачисления и перевода 17 лет</b>				
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	1 год	спортивное звание "Мастер спорта России"	Мужчины	<b>не менее 1600 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 800 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 800 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
			Женщины	<b>не менее 1480 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 680 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 800 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
	2 год	выполнение показателей, соответствующих их присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или спортивное звание "мастер спорта России международного класса"	Мужчины	<b>не менее 1700 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 850 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 850 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
			Женщины	<b>не менее 1485 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 685 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 800 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
	свыше двух лет		Мужчины	<b>не менее 1800 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 900 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 900 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)
			Женщины	<b>не менее 1675 баллов по физической подготовке:</b> в том числе, по общей физической подготовке не менее 875 баллов, и по специальной физической подготовке не менее 800 баллов (в соответствии с таблицами №16-18)

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить требования к результату Программы. Перевод



обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется при условии:

- сдачи контрольно- переводных нормативов;
- выполнения разрядных требований;
- выступления на официальных спортивных мероприятиях.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в учреждение) и контрольно - переводными, связанные с переводом обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающихся материала Программы, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья, осуществляется тренером - преподавателем в течении учебного года. В течении года анализируются все индивидуальные выступления и результаты на спортивных соревнованиях различного уровня, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля –наблюдение беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице №15

Параметры оценки: 3 балла - всегда, 2 балла - иногда, 1 балл - очень редко, 0 баллов - никогда. Показатели: высокий уровень - 17 - 24 баллов; средний уровень - 7 - 16 баллов; низкий уровень - 0 - 7 баллов.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в период отбора и (или) комплектования учебно - тренировочных групп.

Контрольно - переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) один раз в год. Контрольные и контрольно - переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных учебно - тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Контрольные и контрольно - переводные нормативы включают в себя : нормативы по физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки учитывают их пол, возраст, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки.<sup>25</sup> Комплексы контрольных упражнений указаны в таблице.

Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Результаты контрольно - переводных нормативов по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап подготовки.

