

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Севастополя «Спортивная школа №7»  
(ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»)

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
ГБУ ДО города Севастополя  
«СШ № 7»  
протокол № 3 от 25.12.2023.



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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «велосипедный спорт  
(«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«велосипедный спорт», приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 30.11.2022 г. № 1099)

**Срок реализации программы:**

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки - 4 года  
учебно-тренировочный этап - 4 года

Программу разработали:  
инструктор-методист  
Сирота А.А.  
старший тренер - преподаватель по велоспорту  
Тихонов А.А.

Год составления 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка.....	3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по велоспорту.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по велоспорту.....	5
..	5
Характеристика вида спорта и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велоспорт» .....	9
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».....</b>	<b>1</b>
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	1
...	2
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5

6. Годовой учебно-тренировочный план.....	2 1
7. Календарный план воспитательной работы.....	2 6
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	2 8
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	2 9
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	3 0
<b>III. Система</b>	<b>3</b>
<b>контроля.....</b>	<b>4</b>
11. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися.....	3 4
...	4
11.1 На этапе начальной подготовки.....	3 4
11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	3 4
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3 5
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	3 5
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «велоспорт» (спортивной дисциплине) .....</b>	<b>3 6</b>

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	3
15. Учебно-тематический план.....	8
15. Учебно-тематический план.....	5
	8
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	4
.....	6
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «велоспорт» .....	4
17. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»	4
.....	7
18. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»	4
.....	8
19. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»	4
.....	9

## I. Общие положения

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее–обучающиеся) на начальном этапе , учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года №1099, (далее – ФССП) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 декабря 2022 г. № 1304 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Севастополя «Спортивная школа № 7» (далее – Спортивная школа), осуществляющего подготовку спортивного резерва по велоспорту.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11. 2022 года № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

-приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31 декабря 2022 г. № 1304 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2020 №710. «Об утверждении правил вида спорта «велосипедный спорт»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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» (в ред. от 22.02.2022 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее –сп 2.4.3648-20).

-других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной

подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предназначена для тренеров – преподавателей и иных специалистов Спортивной школы, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и является документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

## **2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

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, укрепление здоровья, улучшение физического развития, накопления соревновательного опыта посредством образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Севастополя.

В Программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса групп, тренировочные

занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки велосипедистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Цели занятий: привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям велоспортом.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по велоспорту направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники педалирования, волевых и морально – эстетических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

#### **Задачи на этапе начальной подготовки**

- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее физическое развитие;
- первоначальное овладение техникой езды на велосипеде;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;



- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### **Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)**

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спортивных дисциплин.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

### **Основные принципы спортивной подготовки спортсменов – велосипедистов**

Принципы обучения – это основные общие положения, на которых строится учебно-тренировочная работа. Они содержат правила обучения, которые позволяют правильно вести учебно-тренировочную работу и в кратчайший срок с наименьшей затратой сил и энергии подготовить спортсменов - велосипедистов. При этом необходимо учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, а также физиологические закономерности и особенности формирования и развития двигательных навыков и физических качеств спортсменов.

Все принципы реализуются в двух направлениях: в отношении тренера и в отношении учащегося - спортсмена. Тренер, не владея принципами или не используя их в своей работе, не может применить их на практике и донести до ученика.

**Принцип научности** - предполагает формирование научных знаний, оказывающих влияние на развитие личности и характер мыслительной деятельности учащегося. Тренер–преподаватель обязан знать законы усвоения материала и методику организации процесса обучения. Перед началом обучения необходимо провести анализ учебного материала, выделить наиболее важные предпосылки и идеи; составить подробный учебно-тренировочный план.

**Принцип доступности обучения** - предполагает последовательность и постепенность обучения с требованием начинать изучение материала с выявления уже имеющихся, сформировавшихся ранее знаний, умений и навыков, с учетом

возраста учащегося, его физической подготовки, обязательно! - его особое состояние здоровья. Данный принцип должен быть определен доступностью, достаточностью и необходимостью.

**Принцип системности и последовательности** - предусматривающий тесную связь соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

**Принцип преемственности** - определяющий последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах и соответствия этого материала требованиям этапа подготовки.

**Принцип Вариативности** - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

**Принцип прогрессивности** - предполагает усложнение заданий, увеличение объема нагрузки.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Спортивная школа), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта и таблицей 1.

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная)	008 001 1 6 1 1 Я
BMX - гонка - "Крузер"	008 002 1 8 1 1 Я
BMX - гонка на время	008 003 1 8 1 1 Я
BMX - гонка на время - командная	008 075 1 8 1 1 М
BMX - эстафета	008 004 1 8 1 1 Я
BMX - фристайл - дерт	008 005 1 8 1 2 М
BMX - фристайл - парк	008 006 1 6 1 2 Я
BMX - фристайл - рампа	008 007 1 8 1 2 М
BMX - фристайл - флэт	008 008 1 8 1 1 Л
маунтинбайк - велокросс	008 010 1 8 1 1 Я
маунтинбайк - кросс-кантри	008 011 1 6 1 1 Я
маунтинбайк - кросс - кантри - короткий круг	008 077 1 8 1 1 Я
маунтинбайк - кросс - кантри марафон	008 012 1 8 1 1 Л
маунтинбайк - кросс - кантри гонка с выбыванием	008 013 1 8 1 1 Я
маунтинбайк - гонка в гору	008 014 1 8 1 1 Я
маунтинбайк - многодневная гонка	008 015 1 8 1 1 Я
маунтинбайк - эстафета	008 021 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008 051 1 6 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008 052 1 8 1 1 Б

шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008 053 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	008 054 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008 055 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	008 056 1 8 1 1 С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	008 057 1 8 1 1 М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008 058 1 8 1 1 Я
шоссе - групповая гонка	008 060 1 6 1 1 Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008 061 1 8 1 1 Я
шоссе - командная гонка	008 066 1 8 1 1 Я
шоссе - многодневная гонка	008 067 1 8 1 1 Я
шоссе - парная гонка 25 км	008 068 1 8 1 1 Я
шоссе - критериум 20-40 км	008 072 1 8 1 1 С
шоссе - смешанная эстафета	008 078 1 8 1 1 Л

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

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 "велоспорт".

### **Краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт»**

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.

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»**

Выделяется три группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта: шоссе; ВМХ; маунтинбайк.

### **Шоссе.**

Это классическая разновидность велосипедного спорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по гравию, и по брусчатке, только не по пересеченной местности. Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на:

- однодневную;
- многодневную (недельную);
- городскую по кругу на 50-150 км (критериум);
- гранд тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.
- групповую и командную.

### ***Групповая гонка***

Была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г.

Обычно групповая гонка высокого ранга проводится по кольцевой трассе 10—20 км и в большинстве случаев по пересеченной местности с участием 150—170 гонщиков. Популярность этого вида соревнований огромна.

Этот вид соревнований предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу.

Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта, не думая, что впереди много-много трудных километров. Его не должна утомлять езда в резко-переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, — и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4—5 ч изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик не должен обращать внимания на усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований?

Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе на поворотах с малым радиусом.

### ***Командная гонка.***

В 1949 г. впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек. В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался

популярностью, и все же с 1960 г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. — чемпионатов мира.

## **BMX.**

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.

## **Маунтинбайк.**

Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом, прежде всего в Соединенных Штатах. По нему организуются национальные и мировые чемпионаты, а также он входит в программу игр. Здесь также выделяется несколько разновидностей: кросс кантри по пересеченной местности на 5 – 9 км; даунхилл – скоростной съезд по трассе с естественными препятствиями; марафон – старты на большие расстояния (от 100 км) для всех желающих; заезды могут быть как личными, так и командными.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту**

Программа предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» в городе Севастополе. В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) разница в возрасте до трех лет допускается для лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам в соответствии с таблицей 2

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

**При комплектовании учебно-тренировочных групп по виду спорта «велосипедный спорт» в Спортивной школе:**

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пн. 4.1. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634)

-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт». (п. 36 и п. 42 Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 5 (пп. 4.3. Приказа № 634).

Перевод и зачисление в группы на начальном и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки осуществляются при условии посещения обучающимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п.4).  
Доступен по ссылке <https://base.garant.ru/405165197/>

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании его интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной

тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2), для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

### Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	этап начальной подготовки				тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24
Количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575) доступен по следующей ссылке <https://base.garant.ru/71371262/>

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки в спортивной школе являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;



- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- инструкторская и судейская практика;

Лица, проходящие спортивную подготовку, должны участвовать в судействе спортивных соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера- преподавателя.

### **5.1. Учебно-тренировочные занятия**

Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является важным звеном всего тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Учебно-тренировочные занятия направлены на обучение спортивной технике, развитие физических, двигательных качеств спортсмена.

Восстановительные занятия включаются в план, как только обнаруживаются признаки переутомления спортсмена, ухудшения его состояния. Модельные занятия проводятся на предсоревновательном и соревновательном периодах. Они характеризуются стремлением соблюдать условия, типичные для предстоящих спортивных соревнований. Контрольные занятия проводятся во всех периодах тренировочного процесса для определения технической, тактической и физической подготовленности.

Средства и методы, применяемые на учебно-тренировочном занятии, должны соответствовать направленности данного занятия возрасту велосипедиста, полу, уровню физической подготовленности. По своему содержанию каждое очередное тренировочное занятие должно быть связано с предыдущим и последующим.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма боксера после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на этапе:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

К учебно-тренировочным занятиям велоспортом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности на дорогах, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В целях сохранения жизни и здоровья обучающихся спортивной школы меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «велосипедный спорт».

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание занятий несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т.п.

Составляя индивидуальный план подготовки велосипедиста, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальное планирование для группы и для каждого велосипедиста в отдельности, как правило, составляется в промежутках между спортивными соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер - преподаватель учитывает особенности основных спортивных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технических и тактических средств, совершенствование приемов и навыков педалирования, развитие определенных физических качеств. Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой спортивной тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья велосипедиста, особенностей спортивных соревнований, к которым готовится спортсмен.

В плане-конспекте учебно-тренировочного занятия перечисляются упражнения, указывается их дозировка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

– обучающимися Спортивной школы в праздничные дни;

– нахождения тренера – преподавателя в отпуске и командировках.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 4).

Таблица 4

N 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Число участников учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям определяется Спортивной школой.

Число участников учебно-тренировочных мероприятий:

- по общей и (или) специальной физической подготовке составляет не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

- восстановительных мероприятий определяется в соответствии с количеством обучающихся, принимающих участие в спортивных соревнованиях.

- комплексного медицинского обследования определяется в соответствии с планом проведения данного специального учебно-тренировочного мероприятия.

- учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе;

- просмотрового учебно-тренировочного мероприятия определяется в соответствии с правилами приема Спортивной школы.

План учебно-тренировочных мероприятий детализируется для каждой группы, ежегодно утверждается Спортивной школой и является приложением к Программе.

### **5. 3. Спортивные соревнования**

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «велоспорт» в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью. Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в гонках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является гонка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала велосипедиста.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «велоспорт» представлены в таблице 5.

### Планируемый объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки				тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	до двух лет	свыше двух лет
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе»						
Подготовительные	-	-	-	7	8	10
Основные	-	-	-	2	4	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «BMX»						
Подготовительные	-	5	7	7	8	10
Основные	-	1	2	2	4	6

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Спортивной школы, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Севастополя, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий.

В Программе указывается количество спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся Спортивной школы:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «велоспорт»;

- соответствие требованиям реализации программ спортивной на соответствующем этапе спортивной подготовке (строго в соответствии с требованиями ФССП);

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Допуск к спортивным соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

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.

### **Виды подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт. Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

#### **1.Общefизическая подготовка**

##### **Строевые упражнения.**

Построения и перестроения: ходьба в строю с изменением темпа в направлении движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом.

##### **Общеразвивающие гимнастические упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

##### **Упражнения для туловища.**

Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие туловища на отрывая ног от пола, "мост".

##### **Упражнения для ног.**

Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах с различными движениями ногами. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор.

Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

### **Парные и групповые упражнения.**

Упражнения для ног и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением со упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

### **Упражнения с предметами**

Гимнастическая палка; движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты. Гантели (1-3 кг.), мешочки с песком (5-10 кг).

Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи.

Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине.

### **Упражнения на снарядах.**

Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом.



Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера.

Гимнастическая скамейка.

Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Перекладина. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи /мужчины/, различные соскоки.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности /кроссы/, смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол, футбол.

## **2.Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для развития силовых качеств.**

Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег на короткие дистанции, бег под гору, бег с горы, скоростные упражнения со скакалками, скоростной бег на коньках.

### **Упражнения для развития быстроты педалирования.**

Имитация педалирования лежа на спине, в висе, максимальное педалирование на велостанке, педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

### **Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.**

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на "тяжелом", велостанке, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах.

**Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки.**

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

### **Техника безопасности на занятиях по велосипедному спорту**

Перед началом учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту необходимо ознакомить занимающихся с материальной частью велосипеда, особенностями управления им, проверить на отсутствие неполадок, при необходимости произвести регулировку систем управления. Подобрать спортивную форму, защитную экипировку, прослушать инструктаж по ТБ на занятиях.

Учебную трассу для тренировочных занятий по велосипедному спорту, особенно для начинающих спортсменов, желательно подбирать кольцевую, во избежание встречного столкновения занимающихся. Длину кольцевой тренировочной трассы можно ограничить 1 – 1,5 километрами, чтобы в процессе тренировочного занятия, оперативно использовать тренером возможность своевременного устранения технических погрешностей допускаемых занимающимися.

### **Требования безопасности перед началом тренировки**

1. Всегда надевать шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

2. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

3. Не следует выезжать на велосипеде после приема медикаментов, если медикаменты принимались, сообщить тренеру.

4. Рекомендуется периодически перед тренировками контролировать техническое состояние основных узлов велосипеда вместе с тренером.

### **Требования безопасности во время поездки**

1. Так как велосипедист является участником движения, управляющим транспортным средством, должен выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; двигаться только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т. д.

2. Правильно подавать сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, поднятая вверх левая рука означает остановку.

3. Держаться правой стороны дороги, никогда не пользоваться полосой встречного движения.

4. Всегда внимательно следить за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм.

5. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолеть препятствие или такой участок дороги, спешившись.

6. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты. Необходимо также научиться останавливать велосипед в любой момент.

7. Всегда соблюдать необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносить необходимый тормозной путь и усилия торможения с состоянием дороги.

8. Не следует ездить, не придерживая руль руками и отвлекаться.

9. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии сойти с велосипеда, сообщить тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру для оказания первой помощи, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. В дождливую (влажную) погоду нужно помнить, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.

### **Требования безопасности по окончании тренировки**

1. Перед торможением нужно поднять вверх вытянутую руку и съехать на обочину вправо.

2. Не препятствовать движению другого транспортного средства.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером-преподавателем встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание учащихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон.

**Цель** деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания – создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

**Задачи** деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;

- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренера-преподавателя реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

#### **Аналитико-прогностическая функция включает в себя:**

- изучение и анализ индивидуальных особенностей обучающихся;
- изучение и анализ спортивного коллектива в его развитии;
- анализ и оценка семейного воспитания спортсменов;
- анализ уровня воспитанности коллектива и личности.

Тренера-преподаватель сам может организовать эту работу через наблюдение, беседы с учащимися, проведение специальных анкет и проч. Для успешной работы необходимо уметь выявить и оценить имеющийся воспитательный результат, в соответствии с ним корректировать свою профессиональную деятельность. Выявлять и оценивать результаты воспитания надо через определенные промежутки времени: в младшем и среднем школьном возрасте - в конце каждой четверти, в старшем школьном возрасте - достаточно через полгода.

#### **Организационно-координирующая функция предполагает:**

- установление контактов с родителями обучающихся, оказание им помощи в воспитании обучающихся;
- проведение консультаций, бесед с родителями обучающихся;
- организацию в тренировочной группе образовательного процесса, оптимального для развития положительного потенциала личности обучающихся;
- организацию воспитательной работы с обучающимися путем проведения «малых педсоветов», педагогических консилиумов, тематических и других мероприятий;
- стимулирование и учет разнообразной социальной деятельности обучающихся;
- индивидуально-педагогическую работу с каждым спортсменом и спортивным коллективом в целом;
- ведение документации (журнал, личные дела обучающихся, план работы тренера-преподавателя).

#### **Коммуникативная функция заключается:**

- в формировании позитивных взаимоотношений между спортсменами, в управлении взаимоотношениями в спортивном коллективе;
- в формировании оптимальных отношений в системе «педагог-воспитанник»; в обучении школьников установлению положительных взаимоотношений с

- людьми;
- в содействии общему благоприятному психологическому климату в учебно-тренировочной группе;
  - в оказании помощи обучающимся в формировании коммуникативных качеств.

**Контрольная функция предполагает:**

- контроль за посещаемостью и успеваемостью каждого обучающегося в учебно-тренировочной деятельности;
- контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Одним из важных направлений в спорте является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике.

**Задачи патриотического воспитания:**

1. Формирование у воспитанников взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.

2. Воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.

3. Организация практической деятельности воспитанников СШ по формированию патриотического поведения и культуры межнациональных отношений.

Формирование у воспитанников патриотизма и культуры межнациональных отношений выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к Родине, другим нациям и народам. Только на основе возвышенных чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к родине, проявляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей, развивается благородство и достоинство личности.

Процесс выработки нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности в спортивной школе осуществляется с учетом возрастных особенностей спортсменов в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 2 к Программе.

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в**

## **спорте и борьбу с ним**

### **8. 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 года № 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года) доступна по ссылке [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/)

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».

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке <https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>  
[https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_24.06.2021\\_n\\_464\\_ob\\_utverzhenii.pdf](https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhenii.pdf)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»



	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

## **10. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «велосипедный спорт». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-

тренировочного этапа проходят УМО два раза в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят УМО два раза в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### ***Восстановительные мероприятия***

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности боксеров необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

## Перечень средств восстановительных мероприятий

<b>Педагогические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня</li> </ul>
<b>Психологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>
<b>Медико-биологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>
<b>Гигиенические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям;</li> </ul>

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.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности

тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп УТ(СС) свыше 2 лет подготовки между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### **III. Система контроля**

11. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися.

#### **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).

#### **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.

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 4 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по общей физической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин (таблица 7, приложение 6 к ФССП).

Таблица 7

## НОРМАТИВЫ согласно ФССП (сводная ведомость)

№ п/п	Ф И О	Бег 60 м	Бег 40 м	Бег 300 м	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук	Прыжок с места	10-й прыжок	Пресс в висе на перекладине	Присед на одной ноге	Запрыгивание на тумбу	Сумма баллов
1												
2												
3												
4												
5												
6												

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов (приложение 7 к ФССП).

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт» Приложение 8 к ФССП).

**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.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"



2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
----	--	---

ФССП по виду спорта «велосипедный спорт» доступны по ссылке <https://minjust.consultant.ru/documents/33941?items=1&page=18>

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Настоящая программа предназначена для работы со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, в программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективной подготовки велосипедистов и содействия решению задач физического воспитания и развития и направлена на осуществление подготовки спортсменов в возрасте 7 - 17 лет.

В программе представлены содержания работы в СШ – отделения *велоспорта* на двух этапах:

- 1.Этап начальной подготовки
- 2.Тренировочный этап спортивной специализации.

#### **Структура рабочей программы тренера-преподавателя:**

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Спортивной школы):

1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки на начальном этапе.

##### Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа начальной НП 1 (6 часов в неделю) подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	месяцы													всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Практическая подготовка	19	19	19	20	19	19	19	20	19	19	20	20	232
2.1	Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	58
2.2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.3	Специальная техническая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	30

2.4	Специальная психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Самоконтроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	50
4	Медицинские осмотры(обследования), врачебно-педагогические наблюдения	1	1	1	-	-	1	1	-	1	-	-	-	6
5	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа начальной НП 2 (7 часов в неделю) подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
2	Практическая подготовка	21	23	22	23	23	22	22	23	23	22	22	22	268
2.1	Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	64
2.2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.3	Специальная техническая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
2.4	Специальная психологическая подготовка		1		1	1			1	1		1		6
2.5	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	Самоконтроль, тестирование и анализ данных	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	50

	спортивной подготовки													
4	Медицинские осмотры(обследования), врачебно-педагогические наблюдения	1		1		1	1				1		1	6
5	Участие в соревнованиях	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
	<b>Всего часов</b>	30	30	31	30	31	30	30	30	31	30	30	31	<b>364</b>

**Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа начальной НП 3  
(9 часов в неделю) подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	Месяцы	Месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Практическая подготовка	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	366
2.1	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.2	Общая физическая подготовка	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	174
2.3	Специальная техническая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	54
2.4	Специальная психологическая подготовка		1		1		1		1		1		1	6
2.5	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3	Самоконтроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	50
4	Медицинские осмотры(обследования), врачебно-педагогические наблюдения	1		1		1		1		1		1		6
5	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		10

<b>Всего часов</b>	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	<b>468</b>
--------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

## **Этап Начальной подготовки.**

### **1. Теоретическая подготовка.**

Темы:

- Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие велосипедного спорта в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом, врачебный контроль, самоконтроль.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Техника безопасности при езде на велосипеде. Правила дорожного движения
- Основы техники в велосипедном спорте. Оборудование и инвентарь.
- Правила соревнований по велоспорту.

### **2. ОФП**

Строевые и общеразвивающие упражнения.

#### **Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости:**

- подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами, в висе, в висе лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- приседания

#### **Упражнения для развития общей выносливости:**

- бег, ходьба по пересеченной местности
- плавание

#### **Спортивные и подвижные игры:**

- мини-футбол
- баскетбол
- волейбол
- эстафеты

### **3.СФП**

#### **Упражнения для развития силы:**

- приседания с отягощениями
- педалирование на велостанке на повышенной передаче
- педалирование на велостанке с принудительным торможением
- преодоление подъемов на велосипеде

#### **Скоростно-силовая подготовка:**

- бег с отягощением
- выпрыгивание вверх с отягощением
- бег по лестнице (вверх и вниз)
- прыжки с места в длину с отягощением на ногах
- круговая тренировка





	мероприятия													
3	Самоконтроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	<b>75</b>
4	Медицинские осмотры(обследования), врачебно-педагогические наблюдения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
5	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	<b>32</b>
11	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**План-график расчета тренировочных часов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) УТ(СС)-3-й год обучения (21 час в неделю) по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	месяцы													всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>60</b>
2	Практическая подготовка	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	74	<b>877</b>
3	Специальная физическая подготовка	38	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	<b>445</b>
4	Общая физическая подготовка	21	21	22	21	22	21	22	21	22	21	22	22	<b>258</b>
5	Специальная техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	<b>102</b>
6	Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
8	Самоконтроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	<b>75</b>





11	Судейская практика	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
	<b>Всего часов</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

### 1. Теоретическая подготовка.

#### Темы:

- Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие велоспорта в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Антидопинговые мероприятия, беседы.
- Техническое обслуживание велосипедов.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом, врачебный контроль, самоконтроль.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Техника безопасности при езде на велосипеде. Правила дорожного движения.
- Оборудование и инвентарь. Основы техники в велосипедном спорте.
- Правила соревнований по велоспорту.

#### **ОФП**

- Строевые и общеразвивающие упражнения.

#### **Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости:**

- подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами, в висе, в висе лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- приседания

#### **Упражнения для развития общей выносливости:**

- бег, ходьба по пересеченной местности
- плавание

#### **Спортивные и подвижные игры:**

- мини-футбол
- баскетбол
- волейбол
- эстафеты

#### **СФП**

#### **Упражнения для развития силы:**

- приседания с отягощениями
- педалирование на велостанке на повышенной передаче
- педалирование на велостанке с принудительным торможением

- преодоление подъемов на велосипеде

### **Скоростно-силовая подготовка:**

- бег с отягощением
- выпрыгивание вверх с отягощением
- бег по лестнице (вверх и вниз)
- прыжки с места в длину с отягощением на ногах.
- круговая тренировка

### **Развитие скоростной выносливости:**

- ускорения на велостанке на легких передачах
- езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью

### **Развитие общей выносливости:**

- длительная езда на велосипеде на средних передачах по пересеченной местности и шоссейным дорогам
- длительное педалирование на велостанке

### **Развития двигательно-координационных способностей:**

- Езда на велосипеде в группе
- Езда на велосипеде парами
- различные виды преодоления препятствий
- различные виды прыжков на велосипеде

### **Тактико-техническая подготовка:**

- техника посадки и педалирования, классификация типов посадки, характеристика типов педалирования
- импульсное, круговое, инерционное техника стартового разгона и «броска» на линию финиша
- техника торможения и остановки
- техника преодоления подъемов и спусков
- техника прохождения кроссовых дистанций, подбора передач и темпа педалирования
- техника прохождения поворотов и разворотов, прыжки через препятствия
- техника маневрирования, контактного взаимодействия и
- тактика прохождения дистанции с общего старта
- тактика взаимодействия с партнерами и соперниками
- тактика групповых гонок

### **Психологическая подготовка**

Тематические занятия:

- к продолжительному тренировочному процессу

- к конкретному соревнованию

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 5 к Программе.

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить: при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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 и виражах и прочее);

- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного

упражнения и выполнение 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 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 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.

## **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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 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) <sup>1</sup>, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); 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.

### **Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 9,10 к ФССП по виду спорта «велосипедный спорт».

### **18. 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:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

### **19. Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 6 к Программе.

**ПАРАМЕТРЫ  
ГODOVЫХ ПЛАНОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО РАЗДЕЛАМ, ВИДАМ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ"**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	I.Теоретическая подготовка	24	30	36	42	48	54	60	66
2.	II. Практическая подготовка	232	268	366	511	621	753	877	1005
3.	2.1 Специальная физическая подготовка	58	64	108	193	259	365	445	553
4.	2.2 Общая физическая подготовка	144	144	174	204	218	238	258	278
5.	2.3 Специальная техническая подготовка	30	42	54	69	84	87	102	96
6.	2.4 Специальная психологическая подготовка	-	6	6	9	12	15	24	24
7.	2.5 Восстановительные мероприятия	-	12	24	36	48	48	48	54



8.	3.Самоконтроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	50	50	50	75	75	75	75
9.	4.Медицинские осмотры(обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	6	6	6	12	12	12	12
10	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	10	15	24	32	48	60
11.	Судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	30
Общее количество часов в год		312	364	468	624	780	936	1092	1248

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); - ...	В течение года
3.	<b>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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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	В течение года
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	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- ...</li> </ul>	
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

## Приложение № 3

**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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## Приложение № 4

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

## 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	≈ 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.



обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			
Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	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>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Приложение N 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта "велосипедный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. N 1099

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для реализации примерной программы спортивной подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки				
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
				Количество			
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	-	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колёс и велосипедов	штук	-	-	-	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	-	6	6	6
4.	Капсула коретки	штук	-	-	-	-	1
5.	Кассета	штук	-	-	-	-	1
6.	Компьютер (ноутбук)с принтером	штук	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	-	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	-	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	-	1	-	-	-

10.	Мяч латексный (лёгкий)	штук	5	-	-	-	-
11.	Мяч теннисный	штук	5	5	5	-	-
12.	Мяч футбольный	штук	1	-	1	1	1
13.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1
14.	Набор передних шестерёнок	комплект	-	-	6	6	6
15.	Набор слесарных инструментов	комплект	-	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	-	2	2	2
17.	Насос-компрессор для подкачки колёс	штук	1	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	-	-	-	2
19.	Переключатель задний	штук	1	-	-	-	2
20.	Переключатель передний	штук	1	-	-	-	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	-	-	-	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	-	-	-	-	1
27.	Скакалка	штук	5	3	-	-	-
28.	Спицы	штук	10	-	-	-	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спрэи, щётки)	комплект	2	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	-	-	-	2
31.	Фитбол	штук	5	5	5	-	-
32.	Фишки (конусы)	штук	-	40	-	-	-
33.	Цепь	штук	1	-	-	-	2
34.	Шипы	штук	-	-	-	-	2
35.	Шифтеры	штук	-	-	-	-	2

36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	-	-	-
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-	6	-

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
				Количество			
1.	Велокамеры «BMX»	штук	4	12	-	-	-
2.	Велокамеры «МТВ»	штук	2	-	12	-	-
3.	Велокамеры «трек»	штук	4	-	-	10	-
4.	Велокамеры «шоссе»	штук	6	-	-	-	10
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	-	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	2	6	-	-	-
7.	Велопокрышки «МТВ»	комплект	2	-	6	-	-
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	2	-	-	4	-
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	2	-	-	-	4
10.	Велосипед «BMX»	штук	1	1	-	-	-
11.	Велосипед «МТВ» (гоночный)	штук	-	-	1	-	-
12.	Велосипед «МТВ» (тренировочный)	штук	1	-	1	-	-
13.	Велосипед трековый	штук	-	-	-	1	-
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	-	-	-	1	1
15.	Велосипед трековый для гонок на треке	штук	-	-	-	-	-
16.	Велосипед шоссейный	штук	1	-	1	1	-

17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	1	1	-	-	1
18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	-	-	-	-	-
19.	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	-	-	-	12	-
21.	Велотрубки шоссейные	комплект	4	-	-	8	-
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	-	-	-	18	-
23.	Грязевые щитки	комплект	2	-	3	-	1
24.	Держатель фляги	штук	2	-	3	2	2
25.	Дисковое колесо для трека	комплект	-	-	-	1	-
26.	Колёса шоссейные (запасные)	комплект	1	-	1	1	1
27.	Контактные педали «ВМХ»	комплект	1	2	-	-	-
28.	Контактные педали «МТВ»	комплект	1	-	2	-	-
29.	Контактные педали «трек»	комплект	-	-	-	1	-
30.	Контактные педали «шоссе»	комплект	-	-	1	1	1
31.	Руль для гонок на время	штук	-	-	-	-	-
32.	Фляга 500 мл	штук	2	-	2	2	2
33.	Дисковое колесо шоссейное	штук	-	-	-	-	-
34.	Колёса «ВМХ» (запасные)	комплект	-	2	-	-	-
35.	Колёса «МТВ» (запасные)	комплект	1	-	1	-	-
36.	Колёса трековые (запасные)	комплект	-	-	-	1	1
37.	Лопастное колесо трековое	штук	-	-	-	-	-
38.	Лопастное колесо шоссейное	штук	-	-	-	-	-
39.	Чехол для велосипеда	комплект	-	1	1	2	1
40.	Чехол для запасных колёс	комплект	-	4	2	2	2
41.	Велоседло	штук	1	1	1	1	1
42.	Обмотка для руля	штук	2	2	2	3	2
43.	Переключатель задний шоссе	штук	-	-	-	-	-

44.	Переключатель передний «МТВ»	штук	-	-	-	-	-
45.	Переключатель передний шоссе	штук	-	-	-	-	-
46.	Руль для гонок на время	штук	-	-	-	-	-
47.	Руль для групповых гонок	штук	-	-	1	1	1
48.	Ручки тормозные «МТВ»	штук	-	-	-	-	-
49.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	-	-	-	-	2

Приложение N 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта "велосипедный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. N 1099

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «BMX»							
1.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	-	-
2.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	-	-
4.	Велоперчатки тёплые	пар	на занимающегося	1	1	-	-
5.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	-	-



6.	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Велешапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	-	-
8.	Велешапка тёплая	штук	на занимающегося	1	1	-	-
9.	Велешлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-
11.	Компрессионное бельё	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
13.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
15.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1
16.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1
17.	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1
18.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
19.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	-	-
20.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
21.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
22.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
23.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
24.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	3	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «маунтинбайк, шоссе»							
27.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1

28.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1
29.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1
31.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-
32.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1
33.	Велоперчатки тёплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1
34.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1
35.	Велотуфли «МТВ»	пар	на занимающегося	1	1	1	1
36.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
37.	Велосапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1
38.	Велосапка тёплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1
39.	Велослем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	-	-
40.	Ветровка- дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1
41.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
42.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	-	1	1
43.	Компрессионное бельё	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
44.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
45.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
46.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
47.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-
48.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
49.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1
50.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1

51.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
52.	Рейтузы лёгкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1
53.	Рейтузы тёплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1
54.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-
55.	Термобельё	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «трек»							
56.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1
57.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1
58.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1
59.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1
60.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-
61.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1
62.	Велоперчатки тёплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1
63.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1
64.	Велотуфли трековые	пар	на занимающегося	1	1	1	1
65.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
66.	Велошарф летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1
67.	Велошарф тёплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1
68.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	-	-
69.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1
70.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
71.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	-	1	1
72.	Компрессионное бельё	комплект	на занимающегося	-	-	-	-

73.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
74.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
75.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
76.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-
77.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
78.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1
79.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
80.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
81.	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1
82.	Рейтузы тёплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1
83.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-
84.	Термобельё	комплект	на занимающегося	-	-	1	1

### Примерный перечень информационного обеспечения

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
7. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2008.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.