

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 30 » января 2026г.

«Утверждаю»

Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»



В.П.Калинкин

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

*(Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт», дисциплина «BMX-фристайл, (утвержденного приказом
Министерства спорта РФ № 1166 от 15.12.2025г.)*

Пенза
2026г.

Содержание:

I. Пояснительная записка	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	20
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
4.1. Физическая подготовка	25
4.2. Техническая подготовка	26
4.3. Тактическая подготовка	29
4.4. Психологическая подготовка	29
4.5. Основы безопасности учебно-тренировочных занятий.	31
4.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам велосипедного спорта	36
V. Материально-технические условия реализации Программы	37
5.1. Требования по зачислению в группы и перевод по годам обучения на этапах спортивной подготовки. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», дисциплина «BMX - фристайл»	38
5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	41
5.3. Обеспечение спортивной экипировкой	44
VI. Информационное обеспечение программы	45

I. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для детей и взрослых, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Программа разработана Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Пензенской области «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Приказ Министерства спорта РФ от 13 марта 2024 г. N 272), а также следующих нормативных актов:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Приказ Минспорта РФ №1166 от 15.12.2025 года).
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
4. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями).
5. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022г. N575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999"
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях"(с изменениями и дополнениями)

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и развитие личности,
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по средством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее–НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(далее–УТ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее–ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее–ВСМ).

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;
осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее развитие;
ведение работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание благоприятных условий для развития личности, ее самоопределения и самореализации.

Задачи программы

- подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в спортивные сборные команды Пензенской области, Российской Федерации, мастеров спорта России;
- обеспечение условий, гарантирующих охрану здоровья обучающихся;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;
- проведение спортивных соревнований и других мероприятий спортивной направленности другого уровня;
- создание условий для профессионального самоопределения занимающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результат освоения Программы – максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Пензенской области.

Характеристика велосипедного спорта. BMX фристайл.

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда за наименьшее количество времени. При этом механизм велосипеда приводится в действие за счёт мускулатуры ног и корпуса самого спортсмена.

Велосипедный спорт - является популярным и зрелищным видом. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга.

Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

BMX

BMX – или велосипедный мотокросс, разновидность велоспорта, которая отличается зрелищностью и экстримом. Спортсмены выполняют различные трюки на специальных BMX велосипедах. Предположительно эта дисциплина появилась в 70е года XX века в результате подражания подростками своим кумирам из мотокросса:

Дисциплины:

BMX-гонка-"Классик"(или"Классик"-смешанная)

BMX-гонка-"Крузер"

BMX-гонка на время

BMX-гонка на время -командная

BMX-гонка ритм-трек

BMX - эстафета

BMX-фристайл-дерт

BMX -фристайл –парк (или парк- смешанный)

BMX -фристайл-рампа

BMX-фристайл –флэт

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в ГБУ ДО ПО КСШОР, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт». Длительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» представлен в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек) в группе
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

**максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».*

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие пройти спортивную подготовку по виду спорта «велосипедный спорт» должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической подготовке.

Срок реализации и обучения на ЭНП составляет четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующим требованиям УТЭ и возраста для зачисления на УТЭ.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, не моложе 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической подготовке, а также уровня спортивной квалификации: для УТЭ до 3-х лет – спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», для УТЭ свыше 3-х лет – спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На учебно-тренировочный этап, при наличии мест, могут быть, зачислены лица, не проходившие подготовку на этапе начальной подготовки Учреждения, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующим требованиям ССМ и/или ВСМ и возраста для зачисления на ССМ и/или ВСМ.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. На этап совершенствования спортивного мастерства, при наличии мест, могут быть зачислены лица, не проходившие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе в Учреждении, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность подготовки и возраст обучающихся на данном этапе не ограничиваются при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команды субъекта РФ по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. На этап высшего спортивного мастерства, при наличии мест, могут быть зачислены лица, не проходившие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Учреждении, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап высшего спортивного мастерства. Так же при условии демонстрации стабильных высоких спортивных показателей или выполнения требований к зачислению на этап ССМ и ВСМ.

Продолжительность подготовки и возраст обучающихся на данном этапе не ограничиваются при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команды РФ, либо субъекта РФ по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Переводы на этапы могут быть осуществлены в более раннем возрасте, при условии выполнения норм и требований для зачисления на эти этапы.

На этап ССМ может быть зачислен одаренный спортсмен с первым спортивным разрядом при условии выполнения в течение года условий для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу:

- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного

сооружения;

- разница в квалификационном уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- при занятиях на дорогах общего пользования численность группы соответствует требованиям абзаца третьего пункта 24.5 ПДД;
- не превышен максимальный количественный состав группы спортивной подготовки, установленный Программой.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО ПО КСШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год	До года	Свыше года	1 год	2 год	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6		8		9			14	18		24		
Общее количество часов в год	312		416		468			728	936		1248		

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

Учебно-тренировочные занятия.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта «велосипедный спорт» - 01 сентября текущего года.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с помощью дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия могут проходить в форме групповых практических и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа и анализа учебных фильмов, видеозаписей соревнований). Кроме того, проводятся тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, являющиеся обеспечивающей мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении двух и более учебно-тренировочных занятий в день суммарная нагрузка не должна превышать 8-ми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов *п.3.6.2. СП 2.4.3648-20*).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (*п. 39 Приказ №999*).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	ВИД ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	–	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	до 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	до 3 суток, не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух сборов в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	–	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, и международных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 – кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5. Приказа №634).

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, (п. 3 главы III ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, (п. 4 главы III ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

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

Спортивные соревнования организуются с учетом особенностей велосипедного спорта, различаются по виду спортивных соревнований: подготовительные, основные, проводятся с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося в соответствии утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Подготовительные соревнования проводятся с целью адаптации обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработки рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности становления целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических психических качеств. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице ниже.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности									
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	4 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе", "маунтинбайк"									

Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14	17
Основные	-	-	-	2	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX"								
Подготовительные	-	5	7	7	8	10	14	17
Основные	-	1	2	2	4	6	8	15

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7.1.2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ).

В практике соревнований внутри группы обучающиеся знакомятся с тактикой ведения соревновательной борьбы, с различными системами организации гонки. Начиная с групп начальной подготовки 3-го года обучения, соревнования внутри группы проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои физические навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил велосипедного спорта и регламента соревнований.

В учебно-тренировочных группах количество соревнований внутри группы увеличивается. Эти соревнования направлены на оттачивание своего технического мастерства, поиск и совершенствование индивидуального стиля ведения гонки, подготовку к официальным стартам, а также позволяют обучающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу.

В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи контрольно-подготовительными, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки обучающихся и планировании их соревновательной деятельности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, (пп 3.4. Приказа 634)

Объем соревновательной деятельности

2.4. Соотношение объемов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), (пп. 16. 1 главы 6 ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	19-24	16-18	13-14	8-10	5-6	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-69	65-75	65-75	65-75

Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
Инструкторская и судейская практика(%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения (пп.16.1 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп. 3.1. Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

Виды спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально подготовительные соревновательные упражнения.

Специальная техническая подготовка – это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки и той области, с которыми занимающийся сталкивается ежедневно.

Прежде всего, это относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

Специальная психологическая подготовка - это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование развитие психических процессов и качеств

личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона М 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорт; - 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 течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование навыков к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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); - беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена», «Общение без агрессии».	В течение года

2.3	Пропаганда здорового образа жизни	Лекции: «Спорт против наркотиков», «негативное влияние на организм человека курения и, употребления алкоголя», «Полезный разговор». Спортивные мероприятия: «День защиты детей», «День физкультурника». Беседы на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах», «питание и гигиена спортсмена», «Взаимоотношения в спорте».	В течение года
2.4	Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности.	Беседы, инструктажи	В течение года
2.5	Мероприятия, направленные на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения.	Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Мероприятия направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою область, уважение государственных символов.	Беседы на тему: «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Правила использования государственной символики на спортивных мероприятиях»	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных, спортивных 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.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивации обучающихся к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду 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;
- обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний (прохождение онлайн-обучения на сайте РУСАДА и получение сертификата).

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или не явка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменам или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов,

рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 7.

Этап спортивной подготовки	форма мероприятия и его содержание	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие: -«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»; - «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; -«Ответственность за нарушение антидопинговых правил; - Профилактика допинга» - Физкультурно-спортивное мероприятие: «Честный спорт» «Веселые старты»	1 раз в год 1-2 раза в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике Проводятся в сентябрь, октябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; - «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн- обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса, получение сертификата с 13 лет
Этап совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; - «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса с получением сертификата

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, осуществляется на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

После проведения семинаров спортсмены, успешно сдавшие зачет на знание судейской и инструкторской практики, присваиваются судейские категории. Спортсмены, имеющие судейские категории, принимают участие в соревнованиях в качестве судей.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий младших групп;
- овладение терминологией велосипедного спорта и применение на занятиях;

- овладение основам и методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности;
- сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований;
- приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.
- научиться вместе с тренером-преподавателем участвовать в судействе в качестве помощника судьи;
- закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;
- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;
- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде;
- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- самостоятельно подбирать основные упражнения для проведения основной части занятия и проводить его по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия и группах, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;
- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;
- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде;
- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

Примерный план-график проведения семинарских занятий по судейской практике

Таблица 8.

Этап подготовки	Период	Виды практики			
		инструкторская		судейская	
		месяц	часы	месяц	часы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТЭ-2	В течение года	5	В течение года	5
	ТЭ-3	В течение года	10	В течение года	10
	ТЭ-4,5	В течение года	15	В течение года	15
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ-1	В течение года	5	В течение года	10
	ССМ-2	В течение года	1	В течение года	9

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 3 месяца
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения, *(п. 8 Приказа 1144н)*.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, *(п. 36 Приказа № 1144н)*.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся Учреждения, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе,

соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – с

ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). Учитываются некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного велосипедиста.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (душ, различные ванны, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов применяются средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапах совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных соревновательных нагрузок для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

- массажа – классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, бару и гидромассажа, вибрационного);
- ванн – контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлоридно-натриевых и т.д.;
- бассейн;
- электро-свето-процедур электростимуляции, диадинамотерапии, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе», «маунтинбайк», «трек».
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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 «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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Невыполнение требований, указанных в Программе является основанием для отчисления обучающегося (часть 3.2. ст.84 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Для определения уровня базовой технической подготовленности велосипедистам предлагается последовательно выполнить комплекс тестовых заданий. На каждый элемент техники предлагается тестовое задание, которое может включать в себя выполнение нескольких упражнений.

Для выполнения тестового задания велосипедисту дается три попытки (по решению тренера, спортсмен может ограничиться одной попыткой). Техника выполнения тестовых заданий оценивается тренером по результатам лучшей попытки из трех, общая оценка уровня технической подготовленности дается на основе суммы баллов, набранных по итогам выполнения всех тестовых заданий. Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течение одного дня.

Некоторые элементы техники могут быть оценены тренером на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности учащегося, проводимого в процессе педагогического контроля занятий, без проведения отдельных тестовых заданий.

На учебно-тренировочном этапе при оценке технической подготовленности на первый план выходит контроль за такими параметрами выполнения элементов техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности, повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др. Учащиеся, получившие оценку «неудовлетворительно» по одному из базовых элементов техники, получают общую оценку «неудовлетворительно».

Вопросы для тестирования юных велосипедистов.

1. В каких случаях велосипедисту разрешается покинуть крайнее правое положение на проезжей части?

- 1) Для объезда
- 2) Для поворота налево или разворота
- 3) В обоих случаях.

2. В каком возрасте разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования?

- 1) Не моложе 10 лет
- 2) Не моложе 14 лет

3. Можно ли велосипедисту повернуть налево с пересечением трамвайных путей?

- 1) Нельзя
- 2) Можно, если вблизи нет трамвая

4. По какой полосе можно проехать на велосипеде?

- 1) По крайней правой полосе
- 2) Как можно ближе к правому краю проезжей части.

5. Имеет ли право велосипедист развернуться, не слезая с велосипеда, на дороге с двумя полосами движения в каждом направлении?

- 1) Не имеет право
- 2) Имеет право

6. Велосипедист вытянул правую руку в сторону. Что означает этот сигнал?

- 1) Поворот направо
- 2) Поворот налево

7. Велосипедист поднял левую руку вверх. Что означает этот сигнал?

- 1) Поворот налево
- 2) Остановка

8. Велосипедист согнул правую руку в локте. Что означает этот сигнал?

- 1) Поворот направо
- 2) Поворот налево

9. Разрешается ли водителю мопеда движение по пешеходным дорожкам?

- 1) Не разрешается
- 2) Разрешается, если это не мешает пешеходам.

10. В каком возрасте разрешается езда на мопеде по дорогам общего пользования?

- 1) С 16 лет
- 2) С 18 лет

11. Должен ли велосипедист руководствоваться сигналами транспортного светофора?

- 1) Нет
- 2) Да

12. Имеет ли право велосипедист ехать по проезжей части, если рядом есть велосипедная дорожка?

- 1) Имеет право
- 2) Не имеет права.

13. Разрешается ли перевозка детей на велосипеде?

- 1) Запрещается
- 2) Разрешается на специально оборудованном сиденье детей до 7 лет

14. Какое расстояние должно быть между группами велосипедистов при их движении по дорогам?

- 1) 30-50м
- 2) 80-100м

15. Сколько человек может быть в группе велосипедистов?

- 1) 10 человек
- 2) 8-10 человек

16. Значение слова «велосипед»:

- 1) Транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее 2 колеса и более и приводимое в действие мускульной силой людей, находящихся на нем.
- 2) Двухколесное транспортное средство без мотора для взрослых и детей.

Ответы к тесту: 1)3; 2) 2; 3)1; 4)2; 5)1; 6) 2; 7)2; 8) 2; 9) 1; 10) 1; 11) 1;12) 2; 13)2; 14)2; 15)1; 16)1.

3.1.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой, учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт».

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по ОФП на:

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин;
- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин;
- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов для мужчин 680 баллов для женщин,

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт», в соответствии с ФССП по виду спорта «велосипедный спорт» (Приложение 1 и Приложение 2).

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по СФП на:

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов;
- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов.

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

Таблица12.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
-------	----------------------------	---------------------------------

1.	Этап начальной спортивной подготовки	Нет требований к выполнению нормативов на спортивные разряды
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (с трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», «первый спортивный разряд» (при условии выполнения КМС в течение года).
5.	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России», «кандидат в мастера спорта» (при условии выполнения МС в течение года).

Уровень освоения Программы спортивной подготовки спортсменами определяется на заседании тренерского совета, на котором подводятся итоги за учебный год: итоги промежуточных аттестаций по каждой группе (нормативы ОФП и СФП), соревновательный сезон, а также определяется день сдачи итоговой аттестации для тех обучающихся, кто не сдал нормативы (по разным причинам).

Целью аттестации обучающихся является:

- определение динамики развития и усвоения занимающимся материала Программы;
- сдача контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке, специальной физической подготовки, технической подготовки обучающихся, освоивших программу спортивной подготовки;

Решение тренерского совета оформляется протоколом, прикладываются итоги (протоколы) сдачи комплекса контрольных упражнений (тестов) по ОФП, СФП, технической подготовке.

По окончании обучения занимающемуся (выпускнику) спортивной школы, прошедшим Программу и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта «велосипедный спорт» выдается квалификационная книжка, или справка о периоде прохождения спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Физическая подготовка.

Физическая подготовка представляет собой процесс формирования и совершенствования двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности велосипедиста. Она осуществляется путем применения физических нагрузок, воздействующих на организм спортсмена и обеспечивающих повышение функциональных возможностей его основных систем.

Выбор методов физической подготовки и тренировочных средств велосипедиста определяется уровнем индивидуального развития физических качеств, закономерностями естественного развития организма и становлением спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. Решая задачи физической подготовки, выделяют два ее уровня: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Цель общей физической подготовки (ОФП) – общее разностороннее гармоничное развитие физических качеств и создание прочной базы для последующего совершенствования в избранном виде спорта.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является достижение максимального уровня развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Программный материал на этапе начальной подготовки (до двух лет):

- основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста.
Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;

- воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения;
- воспитание быстроты игровым методом;
- воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением;
- воспитание скоростно-силовых способностей;
- воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера;
- воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений, формирование правильного темпа педалирования, умение сохранять статическое и динамическое равновесия.

Программный материал для этапа начальной подготовки (свыше двух лет):

- воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений и методом упражнений на уровне анаэробного порога;
- воспитание быстроты игровым методом;
- воспитание силовой выносливости;
- воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей;
- воспитание скоростно-силовых способностей;
- воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера;
- воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;
- формирование правильного темпа педалирования;
- умение сохранять статическое и динамическое равновесия.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (весь период):

- развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения;

- развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.
- развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода;
- развитие скоростно-силовых способностей.
- развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений, формирование правильного темпа педалирования, умение сохранять статическое и динамическое равновесие.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства (весь период):

- развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами;
- развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением;
- воспитание силовой выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена;
- развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера;
- развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения;
- развитие способности быстро перестраивать движения в соответствие с ситуацией.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства (весь период):

- совершенствование специальной выносливости методом непрерывно- вариативного упражнения и методом интервальной тренировки;
- совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц;
- совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением, вариативного упражнения, упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости;
- использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста;
- совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения;
- совершенствование гибкости по методу «стретчинга».

4.2.Техническая подготовка.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

На этапе начальной подготовки обучения тренер-преподаватель должен обратить внимание обучающегося именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, и это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении, поэтому исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. Если тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Правильная постановка смысловой задачи - основа для успешного построения движения.

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками восполнения действия или его частей.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий требовать большого количества

повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть систематическими.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

На учебно-тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения силы повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать все более индивидуализированный характер, что требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка необходимо обратить внимание на координацию дыхания и движения. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

Программный материал по технической подготовке

Таблица 13.

Этапы спортивной подготовки	Период	Программный материал
Этап начальной подготовки	До двух лет	Овладение основной техники двигательного действия, необходимо: - обеспечить общее зрительно- логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия. Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.
	Свыше двух лет	Выполнение изучаемого действия на уровне умения, необходимо: - обеспечить общее зрительно- логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весь период	Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка. Виды торможения: - частичное и полное; - прогнозируемое и экстренное; - прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона. Техника маневрирования. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование техники: - закрепление сформированного навыка; - обучение различным вариантам техники действия; формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; - обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т.д.

4.3.Тактическая подготовка.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- приобретение теоретических знаний об арсенале тактических приемов и их применения;
- воспитание тактического мышления;
- освоение тактических приемов и их комбинаций.

Тактическую подготовку велосипедиста осуществляют на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

Программный материал по технической подготовке представлен в таблице 14.

Таблица 14

Этапы спортивной подготовки	Период	Программный материал
Этап начальной подготовки	До двух лет	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника условным соперником.
	свыше двух лет	Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т.д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.). Овладение практическими элементами тактики в различных гонках. Правила проведения различных гонок.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весь период	Тактика в гонках на шоссе и треке (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика специализации, финиширования). Тактические приемы, применяемые в различных дисциплинах шоссе и трека. Правила соревнований. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в различных дисциплинах.
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления. Совершенствование техники тактических действий в состоянии мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий, предполагаемых соперников, уровня их физической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования. Совершенствование тактического мышления. Овладение приемами и психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам. Соотношение технических и тактических приёмов, их подбор во время непосредственного ведения гонки

4.4.Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которое обеспечивают успешное решение задач и учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Основная задача – достижение состояния психологической готовности обучающегося к эффективной деятельности в велосипедном спорте.

Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов – общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка – система воздействий в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Психологические качества обучающегося находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психологической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специальная психологическая подготовка – непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности.

Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

4.5. Основы безопасности учебно-тренировочных занятий.

Причинами травматизма в велосипедном спорте являются следующие факторы:

1. Неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в их проведении:

- проведение учебно-тренировочного занятия с большим числом занимающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- перегрузка мест проведения занятий, несоблюдение мер по обеспечению безопасности на шоссейных дистанциях;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения;

2. Методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий и соревнований:

- проведение занятий по одной программе с обучающимися, имеющими разную степень квалификации и технической подготовки;
- несоответствие нагрузки уровню подготовки и возрастным возможностям обучающихся;
- неправильно посадка велосипедиста, потеря гонщиком обзора в следствие чрезмерного опускания головы;
- Участие в соревнованиях недостаточно физически и технически подготовленных велосипедистов;
- неправильно проведенная разминка или участие в соревнованиях без разминки.

3. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований:

- несоблюдение правил дорожного движения;
- невыполнение правил велосипедного спорта;
- проявление грубости, применение запрещенных приемов ведения борьбы.

4. Неудовлетворительные условия, в которых проходят соревнования тренировочные занятия:

- плохое состояние трасс и мест проведения занятий и соревнований;
- слабое естественное освещение при проведении занятий в вечерние часы;
- неисправность и плохое состояние инвентаря, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные погодные условия при проведении тренировочных занятий и соревнований (жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.)

5. Нарушение требований врачебного контроля, нормы и условий медицинского допуска спортсменов к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях:

- участие в тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения врача, особенно после перенесенного заболевания или травмы;
- несоблюдение возрастных норм допуска к соревнованиям;
- выступление в соревнованиях в болезненном состоянии;
- несоблюдение правил личной гигиены и режима.

6. Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное

перерывом в занятиях.

Требования техники безопасности.

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо организовывать таким образом, чтобы устранить воздействие вышеуказанных факторов спортивного травматизма. Учебно-тренировочные занятия на дорогах и шоссе возможно проводить только при условии сопровождения велосипедистов на специально оборудованном автомобильном транспорте.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренерам-преподавателям необходимо обеспечить:

- безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования;
- устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и в перерывах между ними;
- своевременное прохождение медицинского обследования и врачебно- педагогического контроля спортсменов;
- соблюдение правил дорожного движения и проведения соревнований.

Систематически проводить воспитательную и разъяснительную работу среди обучающихся по соблюдению требований безопасности и по предупреждению спортивного травматизма.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей. Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления окончательного результата;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с велосипедистом выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки велосипедистов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно- тренировочных нагрузок, срок и спортивных соревнований, определяется

направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно - методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности

Врачебно – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Оперативное планирование.

На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенном мезоцикле, микроцикле, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного учебно-тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно- методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование.

На основании рабочего плана составляется план недельного учебно- тренировочного цикла. *Недельный тренировочный план* представляет собой набор моделей нескольких учебно-тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных учебно-

тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план - определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям - должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "велосипедный спорт";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Возмещение командировочных расходов осуществляется только работникам учреждения.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой тренировочной и соревновательной нагрузок;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- наличие программы дополнительного образования программы спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт и построенных на ее основе рабочих

программ;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского персонала, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать тренировочные планы. Однако для успешного их применения требуется наличие соответствующих инструкций и методических разработок:

- соответствие научно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья обучающихся;

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также наличие разработанных утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения тренировочного плана.

Научно-методическое обеспечение, является помощью тренерскому составу в проведении процесса подготовки.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка, прежде всего, является воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика велосипедного спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные средства) лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- комплексные средства- всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки:

Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция

деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги,

Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

4.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам велосипедного спорта

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

- циклический характер физических упражнений при передвижении 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 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, №47, ст. 4531. Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений 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»;
- 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».
- 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».

V. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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 объекта инфраструктуры для вида спорта «велосипедный спорт» для проведения тренировочных занятий по определенным Программой спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта

«велосипедный спорт»;

- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питания и проживания лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**5.1.Требования по зачислению в группы и перевод по годам обучения
на этапах спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», дисциплина «BMX - фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 2-х лет обучения		Норматив свыше 2-х лет обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2	Смешанное передвижение на 1000м	мин,с	-		не более	
			-	-	7.21	7.45
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «BMX-фристайл»						
2.1	«Уан хенд» - прыжок с отпусканием одной руки от руля	количество раз	-		не менее	
			-	-	1	1
2.2	Уан фут» - прыжок с удержанием велосипеда руками и снятием одной ноги с педали	количество раз	-		не менее	
			-	-	1	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «велосипедный спорт», дисциплина «BMX - фристайл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000м	мин,с	не более	
			5.41	6.12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «BMX-фристайл»				
2.1	«Уан хенд» - прыжок с отпусканием одной руки от руля	количество раз	не менее	
			1	1
2.2	Уан фут» - прыжок с удержанием велосипеда руками и снятием одной ноги с педали	количество раз	не менее	
			1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
6.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй, третий год)	3 юношеский спортивный разряд 2 юношеский спортивный разряд 1 юношеский спортивный разряд		
6.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт», дисциплина «BMX - фристайл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			8.00	9.55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «BMX-фристайл»				
2.1	«Бар - спин» - прыжок однократным вращением руля	количество раз	не менее	
			1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт», дисциплина «BMX - фристайл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			-	9.45
1.3	Бег на 3000м	мин,с	не более	
			12.20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «BMX-фристайл»				
2.1	«360» - прыжок с поворотом на 360°	количество раз	не менее	
			1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин вида спорта "велосипедный спорт"				
1	Видеокамера	штук	на организацию	1
2	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	на тренера преподавателя	1
3	Велотренажер	штук	на тренажерный зал	10
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5	Гриф тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
6	Диски тяжелоатлетические (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
7	Замок для тяжелоатлетического грифа	комплект	на тренажерный зал	1
8	Набор слесарных инструментов	комплект	на тренажерный зал	1
9	Рация	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины "BMX"				
10	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
11	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
12	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
13	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
14	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	21
15	Сигнальный конус	штук	на организацию	20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым и для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				"BMX"	«BMX»	"BMX"
			Количество изделий			
1.	Модульные фигуры (для спортивной дисциплины «BMX-фристайл»)	штук	1	1	1	1
2.	Мяч баскетбольный	штук	1	1	-	-
3.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1
4.	Специализированный набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1
5.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	1	1	1
6.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1
7.	Прибор для измерения мощности педалирования	штук	1	1	1	1
8.	Секундомер	штук	1	1	1	1
9.	Средства обслуживания велосипеда	комплект	1	1	1	1
10.	Сигнальная лента (50м)	штук	1	-	-	-
11.	Сигнальная громкоговорящая установка автомобиля	штук	-	-	-	-

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Количество изделий			
1.	Велокамеры "BMX"	штук	на обучающегося	4	10	10	10
2.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	-	1	1	1
3.	Велопокрышки" BMX"	комплект	на обучающегося	2	6	8	10
4.	Велосипед "BMX"	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	1	1	1
7.	Контактные педали"BMX"	комплект	на обучающегося	1	2	2	2
8.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	1	1	1
9.	Чехол для запасных колес	штук	На обучающегося	-	1	1	1
10.	Велоседло	штук	На обучающегося	1	1	1	2
11.	Обмотка для руля	штук	На обучающегося	2	2	2	2
12.	Переключатель задний шосссе	штук	На обучающегося	-	-	-	-
13.	Педали"BMX"	комплект	на обучающегося	1	2	2	2
14.	Велостанок универсальный	штук	На обучающегося	1	1	1	1
15.	Капсула каретки	штук	на обучающегося	1	1	1	1
16.	Колеса "BMX" (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	2	2
17.	Обод велоколеса	штук	На обучающегося	2	2	2	2
18.	Передние шестеренки	комплект	На обучающегося	2	2	2	2
19.	Рулевая колонка	штук	на обучающегося	1	1	1	1
20.	Система (шатуны)	комплект	На обучающегося	1	1	1	1
21.	Спицы	штук	на обучающегося	36	36	36	36
22.	Тросс с рубашкой	штук	на обучающегося	2	2	2	2
23.	Фляга 500мл	штук	На обучающегося	2	1	1	1
24.	Цепь для велосипеда	штук	На обучающегося	2	2	2	2
25.	Шипы	комплект	на обучающегося	1	1	1	2

5.3.Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX"											
1.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
2.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
15.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
20.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

VI. Информационное обеспечение программы.

Учебно-методические пособия.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2022);
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2022);
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт" (утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1099 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт").
4. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Разработчики: ФГБУ ФЦПСР, Никифоров Валерий Павлович, Заслуженный тренер России, Заслуженный тренер Украинской ССР).
5. Захаров А.А. «Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства» М.: Советский спорт, 2008.
6. Карпенко А.Г. «Велосипедный спорт гонки на шоссе. Учебное пособие. Краснодар, КГАФК, 1999
7. Карпенко А.Г. «Организация отбора в велосипедном спорте. Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры». Краснодар, КГАФК 1998.
8. Сборник научных трудов «Комплексная оценка эффективности тренировочного процесса в циклических видах спорта». Волгоград, ВГИФК.1984
9. Бауэр В.Г. «Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ» М.: Советский спорт, 2003
10. Карпенко А.Г. «Техника Велосипедного спорта Учебное пособие для преподавателей и тренеров».Краснодар, КГАФК, 1997
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. «Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта» // Вестник спортивной науки. № 1, 2003

Перечень образовательных интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации(<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство(<https://rusada.ru/>).
3. Всемирное антидопинговое агентство(<https://www.wada-ama.org/en>).
4. Олимпийский комитет России(<https://olympic.ru/>).
5. Официальный сайт Федерации велосипедного спорта России(<https://fvsr.ru/>).
6. Федеральный центр подготовки спортивного резерва(<https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>).