Отдел образования администрации города Рассказово

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Рассказово»

Рассмотрена на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 5 от 31.07.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Пустовалов И.Ю.
Приказ № 74 01.08.2023 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «велосипедный спорт»

Возраст обучающихся: от 7 лет
Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 4 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Авторы составители:
Спасская Ольга Александровна,
заместитель директора МБУ ДО ДЮСШ

Гордеева Татьяна Владимировна,
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Рассказово, 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ


| № | Наименование раздела | Стр. |
|---|---|---|
| **1.** | **Общие положения** | 2 |
| **2.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.** | 2 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количества лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 2.2 | Объем Программы | 6 |
| 2.3 | Виды обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 12 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики | 13 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. | 14 |
| **3.** | **Система контроля** | 15 |
| 3.1 | Требования к результатам освоения Программы | 15 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 16 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации. | 16 |
| **4** | **Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»** | 17 |
| **5.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 18 |
| **6.** | **Условия реализации Программы** | 20 |
| 6.1 | Материально-технические условия реализации Программы | 20 |
| 6.2 | Кадровые условия реализации Программы | 20 |
| 6.3 | Информационно-методические условия реализации Программы | 21 |
| | **Приложения** | 22-34 |

# 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее по тексту – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам велосипедного спорта: «BMX», «маунтинбайк», «трек», «шоссе», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1099 (далее – ФССП).

1.2. Цель и основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

**Целью** реализации 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки велосипедистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся);
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта России по велоспорту, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по велоспорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по велоспорту.

Основные принципы:

- направленность к высшим достижениям;
- единство общей и специальной подготовки;
- углублённая спортивная специализация и индивидуализация;
- цикличность процесса подготовки.

## 1.2. Краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт»

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

В велоспорте максимум нагрузки ложится на ноги. Цель — повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц.

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

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

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

## Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 1

| Наименование спортивной дисциплины | номер – код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BMX – гонка – «Классик» (или «Классик» - смешанная | 008 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| BMX – гонка – «Крузер» | 008 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| BMX – гонка на время | 008 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| BMX – гонка на время - командная | 008 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| BMX – гонка ритм - трек | 008 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| BMX - эстафета | 008 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| BMX – фристайл - дерт | 008 | 005 | 1 | 8 | 1 | 2 | М |
| BMX – фристайл – парк (или парк – смешанный) | 008 | 006 | 1 | 6 | 1 | 2 | Я |
| BMX – фристайл - рампа | 008 | 007 | 1 | 8 | 1 | 2 | М |
| BMX – фристайл - флэт | 008 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк – байкер – кросс 4-х | 008 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк - велокросс | 008 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – кросс-кантри | 008 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – кросс-кантри – короткий круг | 008 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – кросс-кантри марафон | 008 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк – кросс-кантри гонка с выбыванием | 008 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – гонка в гору | 008 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – многодневная гонка | 008 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – скоростной спуск | 008 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – триал - 20 | 008 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – триал - 26 | 008 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк – триал командный - 20 | 008 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк – триал командный - 26 | 008 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк – эстафета | 008 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – гит с ходу 200 м | 008 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – гит с ходу 500 м | 008 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – гит с ходу 1000 м (парами) | 008 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – гит с места 200 м | 008 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гит с места 500 м | 008 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек - гит с места 1000 м | 008 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| трек - гит с места 1000 м (парами) | 008 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| трек – гонка за лидером | 008 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| трек – гонка по очкам | 008 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – гонка по очкам - многодневная | 008 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – гонка с выбыванием | 008 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – индивидуальная гонка преследования 2 км | 008 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек – индивидуальная гонка преследования 3 км | 008 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| трек – индивидуальная гонка преследования 4 км | 008 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| трек – командная гонка преследования 2 км | 008 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – командная гонка преследования 3 км | 008 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – командная гонка преследования 4 км | 008 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек – парная гонка преследования 2 км | 008 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек – парная гонка преследования 3 км | 008 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек – парная гонка преследования 4 км | 008 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| трек – спринт | 008 | 043 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек – командный спринт | 008 | 044 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек – кейрин | 008 | 045 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек – мэдисон | 008 | 046 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек – мэдисон – многодневная гонка | 008 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| трек – омниум | 008 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек – скретч | 008 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек – тандем | 008 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе – индивидуальная гонка на время | 008 | 051 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – индивидуальная гонка на время 5 км | 008 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| шоссе – индивидуальная гонка на время 10 км | 008 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – индивидуальная гонка на время 15 км | 008 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – индивидуальная гонка на время 20 км | 008 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – индивидуальная гонка на время 25 км | 008 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| шоссе – индивидуальная гонка на время 50 км | 008 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе – индивидуальная гонка на время в гору | 008 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – групповая гонка | 008 | 060 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – групповая гонка до 100 км | 008 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – групповая гонка до 120 км | 008 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – групповая гонка до 170 км | 008 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – групповая гонка 180 + км | 008 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе – групповая горная гонка | 008 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – командная гонка | 008 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – многодневная гонка | 008 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – парная гонка 25 км | 008 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе – парная гонка 50 км | 008 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| шоссе – парная гонка 75 км | 008 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе – критериум 20-40 км | 008 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| шоссе – критериум 50-60 км | 008 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| шоссе – критериум 70-80 км | 008 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе – смешанная эстафета | 008 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

## 1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»

Выделяется четыре группы дисциплин: *шоссе, трек, BMX, маунтинбайк (горный велосипед).*

***Шоссе*** – это классическая разновидность велоспорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причём путь может прилегать и по гравию, и по брусчатке, только не по пересечённой местности.

Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на:

1-многодневные и однодневные соревнования;

2- с групповым и раздельным стартом.

- групповая гонка (олимпийская дисциплина), гонщики стартуют вместе;
- индивидуальная гонка на время (олимпийская дисциплина), гонщики стартуют с интервалом 1-2 сек. Победителем становится гонщик, преодолевший дистанцию с наименьшим временем.
- командная гонка на время – принцип проведения такой же, как и в индивидуальной гонке, но соревнования проходят между командами в составе 4 человека. - критериум – вид шоссейной программы представляет собой гонку с определённым количеством промежуточных финишей, на которых разыгрываются призовые очки.

***Трек*** - это групповые старты на трековом стадионе. Он тоже имеет множество поклонников, хотя и уступает шоссе. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5 градуса), так и на поворотах (42 градуса).

Существует 10 дисциплин. Вот основные из них: Спринтерские дисциплины:

- индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м и 1 км между двумя и более велосипедистами (олимпийская дисциплина);

- командный спринт – заезд команды из трёх велосипедистов, где каждый участник преодолевает один круг, а результат зачисляется по последнему члену команды (олимпийская дисциплина);
- гит с места 1 км (или 500 м у женщин)– индивидуальная гонка на время, старт в которой осуществляется с места. Гонка проводится без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик и едет финальный заезд на время. Победителем признаётся гонщик, показавший лучшее время (олимпийская дисциплина);
- кейрин – состязание между 4-8 участниками, где необходимо разогнать велосипед до 30 км/ч и преодолеть 2 км, а победу одерживает тот, кто пришёл к финишу первым (олимпийская дисциплина);

Темповые дисциплины:
- индивидуальная гонка преследования – состязаются двое, причём движутся навстречу друг другу (у мужчин протяжённость трассы - 4 км, у женщин – 3 км), а выигрывает тот, кто показал меньшее время;
- командная гонка преследования (олимпийская дисциплина), гонка с участием двух команд, стартующих на противоположных сторонах трека. Победителем становится команда, догнавшая другую команду, или показавшая лучшее время прохождения дистанции. Дистанция, состоящих из 4-х гонщиков, равна 4 км. Время отчитывается, когда третий гонщик пересечёт линию, поэтому к финишу должны прийти три гонщика из одной команды.
- гонка по очкам – заезд в несколько этапов, за каждый участнику назначается 5 очков, а в случае равного счёта победителем признаётся велосипедист, выигравший последний этап;
- мэдисон – командные старты на 25-50 км, где через каждые 20 кругов имеется промежуточный финиш; первый, кто преодолевает его, зарабатывает 5 очков, второй – 3, третий - 2, а последний – 1 очко (олимпийская дисциплина);
- скретч–заезд на 15 км (муж.) и 10 км (жен.), где выигрывает первый приехавший к финишу;

Смешанные дисциплины:
- гонка с выбыванием – групповой заезд, где приехавший к финишу последним покидает трассу;
- омниум – отдельное соревнование по нескольким дисциплинам (скретч, гонка темпо, 4 гонка выбыванием, гонка по очкам).

***BMX*** – велосипеды BMX оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций. BMX на велосипедах – это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями и велосипедах с 20-26 дюймовыми колёсами. Направление предоставлено на Олимпиаде с 2008 г.

2 типа соревнований:
- BMX СУПЕРКРОСС: гонка- «классик» или BMX Race (олимпийская дисциплина), гонка – «Крузёр», эстафета, гонка на время;
- BMX FREESTYLE**:** парк, рампа или вёрт; стрит, флэт; дэрт,биг-эйр.

***Маунтинбайк*** — наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, пользуется повышенным спросом. По нему организуются национальные и мировые чемпионаты, а также он входит в программу Олимпийских Игр. Выделяется несколько разновидностей: - кросс-кантри с выбыванием (Элиминатор): XCE
- кросс-кантри по дистанции от одного пункта до другого: XCP
- кросс-кантри по короткой кольцевой трассе: XCC (шорт трек)
- кросс-кантри гонка на время: XCT (гонка на время)
- кросс-кантри командная эстафета: XCP (командная эстафета)
- кросс-кантри многодневная гонка: XCS (многодневная гонка)-
- скоростной спуск DH- даунхил по трассе с естественными препятствиями;
- скоростной спуск DHM

- марафон – старты на большие расстояния (от 100 км) для всех желающих, заезды могут быть как личными, так и командными.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 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

Таблица № 2

| ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЛЕТ) | ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (ЛЕТ) | МИНИМАЛЬНАЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (ЧЕЛОВЕК) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки (далее - НП) | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее – Т(СС)) | 4 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) | не ограничевается | 15 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства (далее –ВСМ) | не ограничевается | 17 | 2 |

### 2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

**Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 3

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

**- учебно-тренировочные занятия:**

**Тренировка** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется[1] процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

***Цель:*** Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

***Задачи:***

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

[1] **Педагогика** [< гр.pais (paidos) дитя + agö веду] – наука о воспитании, образовании, обучении.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, разборов проведённых выступлений на соревнованиях.

Практические занятия – это тренировочные соревнования практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнения.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

**- учебно-тренировочные мероприятия:**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности **(Приложение № 1).**

**- спортивные соревнования:**

Планируемый объём соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: подготовительные и основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Так же в программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий.

Подготовительные соревнования включают контрольные и отборочные соревнования.

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации **(Приложение № 2).**

- **работа по индивидуальным планам;**
- **инструкторская и судейская практика;**
- **медико-восстановительные мероприятия;**
- **тестирование и контроль;**

Виды подготовки:

***Специальная физическая подготовка (СФП)*** – основная часть образовательного процесса. При обучении велосипедистов, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений спортивной езды на велосипеде.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

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

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

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

- ***технико-тактическая подготовка*** – совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

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

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

-овладеть основой индивидуальных тактических действий велосипедного спорта;

-овладеть тактическими навыками велосипедистов;

-сформировать умения эффективно использовать технические приёмы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнёров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях в велоспорте;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

***Психической подготовкой*** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

## Уровни тренировочного процесса[2]

Таблица № 4

| УРОВНИ[3] | ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ | ВРЕМЯ |
|---|---|---|
| Микроструктура | Тренировочное занятие | НП - до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов |
| | Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов |
| | Микроцикл[4] | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом[5] **(Подготовительный период)□(Соревновательный период)□(Переходный период)**.

## Структура основного макроцикла

Таблица № 5

| ПЕРИОДЫ | ЭТАПЫ | СТРУКТУРА ЭТАПА |
|---|---|---|
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла<br>2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| | Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| | Предосоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

[2] Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

[3] **Микро…** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».
**Мезо…** [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.
**Макро…** [< гр.macros длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».
//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

[4] **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

[5] *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом параметров годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 6

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап Высшего спортивного мастерства | | |
| | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | До года | Свыше года | Первый год | Второй год | Свыше двух лет |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 78 | 60 | 36 |
| Раздел 2. Практическая подготовка | 232 | 273 | 366 | 511 | 621 | 753 | 877 | 1005 | 1094 | 1254 | 1400 | 1554 | 1558 |
| 2.1.Специальная физическая подготовка | 58 | 64 | 108 | 193 | 259 | 365 | 445 | 553 | 620 | 748 | 858 | 982 | 982 |
| 2.2.Общая физическая подготовка | 144 | 144 | 174 | 204 | 218 | 238 | 258 | 278 | 300 | 320 | 350 | 380 | 390 |
| 2.3.Специальная техническая подготовка | 30 | 42 | 54 | 69 | 84 | 87 | 102 | 96 | 90 | 96 | 102 | 96 | 78 |
| 2.4.Специальная психологическая подготовка | - | 6 | 6 | 9 | 12 | 15 | 24 | 24 | 24 | 30 | 30 | 36 | 36 |
| 2.5.Восстановительные мероприятия | - | 12 | 24 | 36 | 48 | 48 | 48 | 54 | 60 | 60 | 60 | 60 | 72 |
| Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | 50 | 50 | 50 | 50 | 75 | 75 | 75 | 75 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 |
| Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| наблюдения | | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях | - | 5 | 10 | 15 | 24 | 32 | 48 | 60 | 100 | 100 | 120 | 140 | 140 |
| Раздел 6. Судейская практика | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 20 | 10 | - | - | - |
| *В том числе самостоятельная подготовка* | 36 | 42 | 54 | 72 | 90 | 108 | 126 | 144 | 162 | 180 | 198 | 216 | 216 |
| **ВСЕГО часов** | **312** | **364** | **468** | **624** | **780** | **936** | **1092** | **1248** | **1404** | **1560** | **1716** | **1872** | **1872** |

Примечание: - В годовом учебно-тренировочном плане показан максимальный объём нагрузки.
-Дополнительная программа спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объём самостоятельной работы составляет не менее 10% и не более 20% от общего объёма учебно-тренировочного плана.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и 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 более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более *восьми* часов.

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведён в **Приложении № 3**.

## 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 (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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 (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведён в **Приложении № 4**.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах тренировочной (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по велоспорту;

- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке во всех группах НП, Т(СС), ССМ и ВСМ.

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по велоспорту.

Планы инструкторской и судейской практики приведён в **Приложении № 5**.

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

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

Для получения наиболее и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности спортсмен проходит *углублённое медицинское обследование* (далее – УМО).

УМО спортсменов проводится с этапа НП-2 два раза в год со специалистами во врачебно-физкультурном диспансере.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углублённых медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогического наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**(Приложение № 6).**

## 3. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

<u>На этапе начальной подготовки на:</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «BMX», начиная со второго года, для дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвёртого года;
- укрепление здоровья.

<u>На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учётом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## 3.3. 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» и включают:

1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования по общей физической подготовке:

Таблица № 7

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 м с низкого старта | с | не более 6,6 | не более 7,6 |
| 2. | И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в И.П. | количество раз | не менее 21 | не менее 18 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 100 | не менее 90 |

**2.** Нормативы *общей физической подготовки* (ОФП) 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 **Приложением № 6 к ФССП.**

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 и **680** баллов для женщин.

**3.** 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 **Приложением № 7 к ФССП.**

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» **(Приложение № 7).**

## 4. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объёме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальную, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Согласования с руководителем Учреждения;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

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

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «BMX», слова «маунтинбайк», «трек», «шоссе», основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах 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;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

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

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

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

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

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

### 5.7. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии места проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормами условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

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

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Материально-технические условия:*

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий с соблюдением требований ПДД;
- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки **(Приложение № 8);**
- обеспечение спортивной экипировкой**;**
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### 6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий, начиная с тренировочного этапа, на всех этапах кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики велоспорта, а также привлечение иных специалистов, осуществляющих спортивную подготовку.

### 6.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в **Приложении № 9.**

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

## Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | – | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | – | 14 | 18 | 18 |

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

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

## Объём 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 двух лет | Свыше двух 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 |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

# Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа, организация и проведение соревнований | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | В течение года |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|---|
| Начальная подготовка | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в школе (тренеру-преподавателю) |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4.Антидопинговя викторина | «Играй честно» | В течение года | Проведение викторин |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3.Антидопинговя викторина | «Играй честно» | В течение года | Проведение викторин |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговой культуры»<br>«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР. |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР |

Прохождение онлайн - курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн - образования РУСАДА с 2022 года Доступен Онлайн – курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн – образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн – курс.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

## План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
|---|---|---|---|
| 1 | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами<br><br>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br><br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br><br>3. Обучение основным техническим элементам и приёмам.<br><br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br><br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники велоспорта. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. | Судейство соревнований по виду спорта. | |

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

## План применения восстановительных средств и мероприятий

| №п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|---|---|---|
| 1 | Рациональное питание:<br>- сбалансированно по энергетической ценности;<br>- сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы:<br>- массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия;<br>- гидропроцедуры: тёплый душ, горячий душ, контрастный душ, тёплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;<br>- различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка;<br>- аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ-терапия, электрофорез | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 3 | Фармакологические средства:<br>- витамины, микроэлементы, коферменты, витаминно-минеральные комплексы;<br>- препараты пластического действия;<br>- препараты энергетического действия;<br>- адаптогены;<br>- иммуномодуляторы;<br>- препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток;<br>- антиоксиданты;<br>- анаболизирующие;<br>- аминокислоты;<br>- фитопрепараты;<br>- пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли) | По назначению врача |

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

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

| № п/п | Этап спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
|---|---|---|
| 1. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет) | Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) | Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| 4. | Этап высшего спортивного мастерства | Спортивное звание «мастер спорта России» |

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

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

| № п/п | Наименование оборудования, инвентаря | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | | | «BMX» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «BMX» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «BMX» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» |
| | | | Количество изделий | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | – | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов | штук | – | – | – | – | 1 | – | – | – | 1 | – | – | – | 1 |
| 3. | Велостанок универсальный | штук | – | – | 6 | 6 | 6 | – | 3 | 3 | 3 | – | 3 | 3 | 1 |
| 4. | Капсула каретки | штук | – | – | – | – | 1 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |
| 5. | Кассета | штук | – | – | – | – | 1 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | – | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 1 | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Иструменты для ремонта велосипедов | комплект | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Передние шестеренки | комплект | – | – | 6 | 6 | 6 | – | 3 | 3 | 3 | – | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Слесарные инструменты | комплект | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Насос для подкачки покрышек | штук | 1 | – | 2 | 2 | 2 | – | 1 | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Насос-компрессор для подкачки колес | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Обод колеса | штук | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |
| 14. | Переключатель задний | штук | 1 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |
| 15. | Переключатель передний | штук | 1 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |
| 16. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Рулевая колонка | штук | 1 | – | – | – | 1 | – | – | – | 1 | – | – | – | 1 |
| 18. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Свисток | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Система для шоссе | штук | – | – | – | – | 1 | – | – | – | 1 | – | – | – | 1 |
| 21. | Скакалка | штук | 5 | 3 | – | – | – | 3 | – | – | – | 1 | – | – | – |
| 22. | Спицы | штук | 10 | – | – | – | 20 | – | – | – | 20 | – | – | – | 20 |
| 23. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Трос с рубашкой | штук | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 4 | – | – | – | 4 |
| 25. | Фишки (конусы) | штук | – | 40 | – | – | – | 40 | – | – | – | 10 | – | – | – |
| 26. | Цепь | штук | 1 | – | – | – | 2 | – | – | – | 3 | – | – | – | 4 |
| 27. | Шипы | штук | – | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |
| 28. | Шифтеры | штук | – | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 |

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«велосипедный спорт»

## Примерный перечень информационного обеспечения


1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.

3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

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

6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

7. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2008.

8. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.

9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.