

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Велосипедный спорт»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Протокол №2
от «25» февраля 2026 г.



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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Сроки реализации программы:
этап начальной подготовки (ЭНП) – 4 года
учебно-тренировочный этап (УТЭ) - 4 года
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по велосипедному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15.12.2025 г. № 1066 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 05.02.2026 г., регистрационный №85233) (далее - ФССП). Программа разработана на основании: примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1304, Федерального закона 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», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса в МБУДО СШОР «Велосипедный спорт», определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования учебно-тренировочного процесса, включая индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа ставит своей конечной задачей подготовку спортсменов высокой квалификации и массовых разрядов, а также резерва сборных команд Российской Федерации.

1.1. 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 по велосипедному спорту.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивает:

- формирование личностных результатов;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности) и перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов на этапах многолетней спортивной подготовки:

Срок обучения по Программе – 12 лет и более. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 4 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов);
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов).

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки). Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы. На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
									до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	26	30	30	32
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1352	1560	1560	1664

Недельный объем учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Его превышение не допускается. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

В учреждении проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса, проводимого тренером - преподавателем с применением различных средств и методов являются: практические (групповые, индивидуальные и смешанные) учебно-тренировочные занятия, участие в учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, инструкторская и судейская практика учащихся.

Минимальная наполняемость группы от 2-х до 10-ти человек в зависимости от этапа спортивной подготовки. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого учащегося. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. На обучение допускаются все желающие, сдавшие вступительные нормативы и не имеющие противопоказаний к занятиям велосипедным спортом. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с учащимися, проходившими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из учащихся, проходивших спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе при условии разницы в подготовке не более 2-3 лет;
- объединенная группа состоит из учащихся, проходивших спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из учащихся, проходивших спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходивших спортивную подготовку на разных этапах в одну группу разница в квалификационном уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- теоретические занятия с просмотром видеоматериалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год —	—	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	до 2-х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	до 2-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

Важнейшей составной частью учебно-тренировочного процесса велосипедистов являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и предоставляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени тяжести они соответствовали задачам, поставленным перед воспитанником на данном этапе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют подготовительные и основные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающихся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности занимающихся, приобретается соревновательный опыт.

Основные соревнования являются те, в которых воспитаннику необходимо показать наивысший результат на данном этапе подготовки. На этих соревнованиях обучающимся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

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 трех лет	свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «трек», «шоссе», «маунтинбайк»								
Подготовительные	—	—	—	7	8	10	14	17

Основные	–	–	–	2	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины «BMX»								
Подготовительные	–	5	7	7	8	10	14	17
Основные	–	1	2	2	4	6	8	15

Существуют также контрольные, подводящие (модельные) и отборочные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение учебно-тренировочного процесса. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение обучающихся к главным соревнованиям. Это могут быть как специально организованные в системе подготовки обучающихся, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды, для участия в главных (основных) соревнованиях.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

- 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.

Организация, 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий и определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки является, травма или болезнь обучающегося. Иные причины снижения годового объема учебно-тренировочной нагрузки решаются в индивидуальном порядке педагогическим советом. Общее количество часов может незначительно изменяться, в соответствии с расписанием на учебный год. Распределение количества часов на практическую и теоретическую подготовку в группах тренеров-преподавателей может изменяться до 10%.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШОР, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский и педагогический контроль, инструкторская и судейская практика. Педагогический контроль являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШОР самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе велосипедистов высокого класса.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься велоспортом и имеющие медицинский допуск. На этапе начальной подготовки осуществляется спортивная, оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую и специальную подготовку и овладение основами техники езды, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися

контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит повышение функциональных возможностей организма, привлечение к специализированной подготовке для достижения высоких стабильных спортивных результатов, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

На этапе высшего спортивного мастерства проводится дальнейшее системное укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и закаливание организма обучающегося. Также, на этом этапе происходит освоение и увеличение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовки, доведение выполнения элементов и композиций до совершенства, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение и подтверждение норматива «Мастер спорта России», завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд России.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Ед изм	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ											
			Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной спе- циализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортив- ного мастерства	
			1	2	3	4	1	2	3	4	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка														
1.1	Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	68	66	62	48
Раздел 2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая под- готовка	час	58	69	108	193	259	365	445	553	620	698	768	848
2.2	Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	290	310	320	332
2.3	Специальная техническая под- готовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	90	92	98
2.4	Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	20	20	20	20
2.5	Восстановительные мероприя- тия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	70	80
Раздел 3. Педагогический контроль														
3	Самоконтроль, контроль, те- стирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	90	96	100	100
Раздел 4. Врачебный контроль														
4	Медицинские осмотры (обсле- дования), врачебно- педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	14	16	18	18
Раздел 5. Соревновательная подготовка														
5	Участие в спортивных сорев- нованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	80	90	110	120
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика														
6	Инструкторская и судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-
Общее количество часов		час	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1352	1456	1560	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности обучающегося;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков обучающегося целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы

№ 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 велосипедного спорта и терминологии, принятой в велосипедном спорте; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к тренерско-преподавательской работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

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); - мотивация и вовлечение обучающихся в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - создание благоприятных условий в СШОР для ведения здорового и активного образа жизни; - осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга и диагностики состояния здоровья обучающихся.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, самоконтроль обучающихся	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); - организация встреч обучающихся с медицинскими работниками по вопросам правильного, здорового питания, а также режима питания и отдыха; - ведение обучающимися дневника самоконтроля.	В течение года
2.3.	Профилактика детского травматизма	- планирование и проведение учебно-тренировочных занятий в зависимости от возрастных анатомо-физиологических особенностей, от состояния и уровня физической подготовленности и тренированности учащихся; - проведение разъяснительной работы с учащимися и их родителями (законными представителями) о необходимости соблюдения санитарно-гигиенических норм поведения; - усвоение учащимися рекомендаций по соблюдению мер безопасности по предупреждению травматизма на занятиях; - беседы с обучающимися на темы: а) отработка безопасного движения организованных групп во время учебно-тренировочных занятий на шоссе, трассе и треке; б) правила дорожного движения; в) оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах, по остановке кровотечений и наложения повязок.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), готовность к служению	- беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися; - беседа с обучающимися на тему: «Воспитание патриотических качеств, долг, честь и достоинство, Государственная символика РФ, Гимн Российской Федерации».	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - городских, областных, внутришкольных тематических физкультурно-спортивных праздниках.	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 юных воспитанников и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями (законными представителями)		
5.1	Работа по вопросам обучения и воспитания	- индивидуальные беседы, консультации для родителей (законных представителей); - вовлечение родителей (законных представителей) в спортивно-массовые и культурные мероприятия; - анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью СШОР; - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - разъяснительная работа с родителями о возрастных особенностях развития детей и профилактике вредных привычек. - создание рекламных памяток, плакатов, информационных стендов для родителей (законных представителей).	В течение года
5.2	Работа по профилактике детского травматизма	- привлечение родителей (законных представителей) учащихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения; - проведение тематических родительских собраний с подробным раскрытием причин и условий, приводящих к травматизму.	В течение года

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

Теоретическая часть

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

Антидопинговая работа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся МБУДО СШОР «Велосипедный спорт». Антидопинговая работа также направлена на повышение образовательного уровня в вопросах фармакологического использования медицинских препаратов, предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов среди спортсменов всех возрастных категорий, а также в целях последовательного утверждения основного принципа олимпийского движения -стремления к честной спортивной борьбе. Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Целью антидопинговой работы является создание условий для повышения мотивации и личной ответственности спортсменов и тренеров-преподавателей по недопущению случаев использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список».

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- 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 неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахож-

дении;

- 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 спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- 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 на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	тренер-преподаватель	1 раз в месяц	научить юных воспитанников проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет учащемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	обучающийся	1 раз в год	прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1- раз в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	обучающийся	1 раз в год	прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Семинар для учащихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	обучающийся	1 раз в год	прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Вид нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала СШОР, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в СШОР.

Список терминов, определений и сокращений

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов

на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель (законный представитель) или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами, ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивной школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации спортсменов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- участие в проведении учащимися общей разминки;
- изучение особенностей построения учебно-тренировочного занятия;
- изучение особенностей проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
- изучение особенностей расположения тренера-преподавателя во время проведения различных упражнений;
- ознакомление с различными методами и средствами словесного и вербального воздействия.
- привлечение к судейству контрольных соревнований;
- помощь в судействе при сдаче контрольных нормативов;
- коллективный разбор выступлений на соревнованиях;
- совместный просмотр и разбор выступлений с участием профессиональных спортсменов.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- знакомство с планированием учебно-тренировочного занятия и составлением конспекта занятия;
- самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
- участие в качестве помощника тренера-преподавателя в группах начальной подготовки;
- участие в судействе контрольных соревнований с участием групп начальной подготовки;

- ведение дневника спортсмена с записями содержания учебно-тренировочного занятия и свои ощущения от выполненной работы;
- коллективный разбор выступлений на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	тренер-преподаватель
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	тренер-преподаватель

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

Контроль за учебно-тренировочным процессом - необходимое условие управления подготовкой велосипедиста. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов врачебного контроля.

Медицинские мероприятия.

Все обучающиеся проходят систематический медицинский контроль. Врачебный контроль обучающихся этапа начальной подготовки до 1 года обучения, осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в начале и в середине учебно-тренировочного года (весной и летом), в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. Этапное комплексное обследование, является

основной формой и используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. При признаках перенапряжения проводится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия велосипедным спортом;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям велосипедным спортом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся, режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям;
- выявляются учащиеся с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

При признаках перенапряжения проводится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

На спортивную работоспособность влияют климатические и погодные условия, состояние спортивных сооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие условия и факторы. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Восстановление - является важным элементом повышения эффективности тренировок и достижения высокого уровня подготовленности обучающихся. Целесообразно использовать восстановительные средства, как в соревновательном периоде, так и в по-

вседневном учебно-тренировочном процессе.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления.

Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. Следует отметить подбор, вариативность и особенности сочетания средств и методов в процессе построения программ учебно-тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетание при построении микроциклов, применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов и др. При построении программ учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Большое значение в качестве средства активного восстановления имеет компенсаторная работа – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Такая работа обеспечивает интенсивный кровоток в мышцах и не приводит к производству лактата, а наоборот, способствует интенсификации процесса его устранения. Таким образом, медленная езда на велосипеде является эффективным средством восстановительных процессов между тренировочными и соревновательными упражнениями.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности включает в себя физиотерапевтические и фармакологические средства, рациональное питание, витаминизацию. К физиотерапевтическим средствам относятся баня, массаж, гидропроцедуры. Бани применяются для восстановления работоспособности в тренировочных циклах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растирания используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов и организма в целом после занятий, повышения эффективности разминки перед занятиями и перед соревнованиями. Медико-биологические и фармакологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Психологические средства восстановления.

Для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований важное значение приобретают психологические средства восстановления.

Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и по-

вышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самомобилизация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера-преподавателя.

Действие всех этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

План применения восстановительных средств .

Практическое использование различных восстановительных средств при проведении учебно-тренировочного процесса – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. Протекание восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления.

Для достижения адекватного возможностям организма учебно-тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, макро и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося;
- введение восстановительных микроциклов;
- использование учебно-тренировочных занятий в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

На этапе начальной подготовки задачи восстановления решаются достаточно просто. Следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Кроме того, тренеру-преподавателю необходимо обсудить с родителями (законными представителями) занимающего общий режим занятий в школе и дать рекомендации по организации питания и отдыха.

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

Применяются следующие средства восстановления:

- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенное возрастание объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме;

- души, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе;
- режим питания обучающихся, витаминизация;
- соблюдение режима сна и бодрствования;
- сеансы мышечной релаксации и визуализации с элементами дыхательной гимнастики;
- аутогенная тренировка;
- активизирующая терапия;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на различных этапах годичного цикла;
- гигиенические средства восстановления;
- психологические методы (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы);
- витаминизация;
- физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства добавляется использование психологических средств восстановления в большем объеме.

3. Система контроля дополнительной образовательной программы

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

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по отдельным этапам спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях направлены:

на этапе начальной подготовки на:

- 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;
- освоение объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX», начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвертого года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям велосипедным спортом;
- 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;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям в велосипедном спорте;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
- укрепление здоровья

на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- освоение объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки;
- освоение теоретического раздела программы спортивной подготовки;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- выполнение комплекса контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- устойчивость к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- высокий уровень мотивации к высшим достижениям в велосипедном спорте;
- сохранение здоровья

на этапе высшего спортивного мастерства на:

- освоение объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки;
- освоение теоретического раздела программы спортивной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- высокий уровень мотивации к высшим достижениям в велосипедном спорте;
- сохранение здоровья.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической и соревновательной подготовки

Педагогический контроль является основной формой контроля, который применяется в работе тренера-преподавателя по велоспорту. Важный элемент педагогического контроля это контроль уровня отдельных видов подготовки: технической, физической,

тактической, соревновательной.

Осуществление контроля общей и специальной физической, спортивно-технической, тактической и соревновательной подготовки - необходимое условие управления учебно-тренировочным процессом обучающихся.

Для получения данных, характеризующих подготовленность и функциональное состояние обучающихся, используются следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений;

- тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

При подготовке велосипедистов для определения оперативного, текущего и этапного состояния проводят соответственно следующие виды контроля: оперативный; текущий; этапный.

Оперативный контроль дает информацию о реакции организма занимающегося на конкретную нагрузку в ходе учебно-тренировочного занятия или соревнования. Результаты оперативного контроля необходимо учитывать при построении программ учебно-тренировочных занятий: планировании продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности, характера интервалов отдыха и др.

Текущий контроль позволяет произвести оценку состояния подготовки, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии учебно-тренировочных занятий или соревнований. По итогам текущего контроля определяют характер построения ближайших учебно-тренировочных занятий, их величину, направленность нагрузки в них, содержание и объем восстановительных мероприятий. В качестве критерия при текущем контроле используют реакцию организма на воздействие каждого учебно-тренировочного занятия или нескольких занятий в течение одного дня. Полезно использовать биохимические методы в текущем контроле. Так, для повседневных заключений о переносимости физических нагрузок можно применять данные о концентрации мочевины в крови.

Этапный контроль позволяет определить этапное состояние, являющееся следствием разрозненного учебно-тренировочного эффекта. Основной задачей этапного контроля является установление зависимости между динамикой спортивных достижений и характеристиками учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. Он включает обобщающую характеристику соревновательной деятельности, оценку состояния здоровья, функциональное состояние важнейших систем организма обучающегося, уровень специальной физической, технико-тактической и психической подготовки.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический, медико-биологический характер.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник).

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «ВМХ», слова «маунтинбайк», «трек», «шоссе», основаны на особенностях велосипедного спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин велосипедного спорта, 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 обучающимися, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;
- преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах, виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и 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 (действует до 01.03.2029) (далее – ПДД) при движении во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на обучающихся 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 учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы Законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велосипедному спорту; федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

2.1	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с места по горизонтальной прямой)	с	-		не более	
			-	-	4.6	4.8
2.2	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	-		не более	
			-	-	3.6	3.8
Для спортивной дисциплины «BMX-фристайл»						
2.3	«Уан хенд» - прыжок с отпусканием одной руки от руля	количество раз	-		не менее	
			-	-	1	1
2.4	«Уан фут» - прыжок с удержанием велосипеда руками и снятием одной ноги с педали	количество раз	-		не менее	
			-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»						
2.5	Индивидуальная гонка на время 1 км	мин, с	-		не более	
			-	-	7.00	8.00
Для спортивной дисциплины «трек»						
2.6	Гит с ходу 200 м. (деревянное покрытие)	с	-		не более	
			-	-	28.0	31.0
2.7	Гит с ходу 200 м. (цементное покрытие)	с	-		не более	
			-	-	31.0	34.0
Для спортивной дисциплины «шоссе»						
2.8	Индивидуальная гонка на время 1 км	мин, с	-		не более	
			-	-	3.00	4.00

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2	Бег на 1 000 м	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 двумя 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 спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX-фристайл»)				
2.1	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с места по горизонтальной прямой)	с	не более	
			4.5	4.7
2.2	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			3.5	3.7

Для спортивной дисциплины «BMX-фристайл»				
2.3	«Уан хенд» - прыжок с отпусканием одной руки от руля	количество раз	не менее	
			1	1
2.4	«Уан фут» - прыжок с удержанием велосипеда руками и снятием одной ноги с педали	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.5	Индивидуальная гонка на время 2 км	мин, с	не более	
			14.00	16.00
Для спортивной дисциплины «трек», за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек-гит с ходу», «трек-гит с места», «трек-кейрин», «трек спринт», «трек командный спринт», «трек-тандем»				
2.6	Индивидуальная гонка преследования 2 км. (деревянное покрытие)	с	не более	
			4.25	4.50
2.7	Индивидуальная гонка преследования 2 км. (цементное покрытие)	с	не более	
			4.28	4.53
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек-гит с ходу», «трек-гит с места», «трек-кейрин», «трек спринт», «трек командный спринт», «трек-тандем»				
2.8	Гит с ходу 200 м. (деревянное покрытие)	с	не более	
			22.0	25.0
2.9	Гит с ходу 200 м. (цементное покрытие)	с	не более	
			25.0	28.0
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.8	Индивидуальная гонка на время 5 км	мин, с	не более	
			13.30	14.40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.5
1.2	Бег на 2 000 м	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 двумя 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 спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX-фристайл»)				
2.1	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с места по горизонтальной прямой)	с	не более	
			3.6	3.9

2.2	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			2.6	2.9
Для спортивной дисциплины «BMX-фристайл»				
2.3	«Бар спин» - прыжок с однократным вращением руля	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин, с	не более	
			20.30	21.30
Для спортивной дисциплины «трек», за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек-гит с ходу», «трек-гит с места», «трек- кейрин», «трек спринт», «трек командный спринт», «трек-тандем»				
2.5	Индивидуальная гонка преследования 2 км. (деревянное покрытие)	с	не более	
			2.32	2.50
2.6	Индивидуальная гонка преследования 2 км. (цементное покрытие)	с	не более	
			2.38	2.56
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек- гит с ходу», «трек-гит с места», «трек-кейрин», «трек спринт», «трек командный спринт», «трек- тандем»				
2.7	Гит с ходу 200 м. (деревянное покрытие)	с	не более	
			12.2	13.5
2.8	Гит с ходу 200 м. (цементное покрытие)	с	не более	
			12.8	14.3
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.9	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин, с	не более	
			38.30	45.05

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7.9	9.2
1.2	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3	Бег на 3 000 м		не более	
			12.20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Для спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX-фристайл»)				
2.1	Ускорение на велосипеде «BMX»	с	не более	

	20 м. (старт с места по горизонтальной прямой)		3.4	3.6
2.2	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м. (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			2.4	2.6
Для спортивной дисциплины «BMX-фристайл»				
2.3	«360» - прыжок с поворотом на 360 относительно продольной оси тела	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин, с	не более	
			20.00	21.00
Для спортивной дисциплины «трек», за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек-гит с ходу», «трек-гит с места», «трек-кейрин», «трек спринт», «трек командный спринт», «трек-тандем»				
2.5	Индивидуальная гонка преследования 2 км. (деревянное покрытие)	с	не более	
			2.22	2.38
2.6	Индивидуальная гонка преследования 2 км. (цементное покрытие)	с	не более	
			2.28	2.44
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек-гит с ходу», «трек-гит с места», «трек-кейрин», «трек спринт», «трек командный спринт», «трек-тандем»				
2.7	Гит с ходу 200 м. (деревянное покрытие)	с	не более	
			11.6	12.7
2.8	Гит с ходу 200 м. (цементное покрытие)	с	не более	
			12.2	13.5
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.9	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин, с	не более	
			38.30	45.05

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) (первый год обучения)	Не устанавливается
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (второй, третий год обучения)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

4. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШОР «Велосипедный спорт» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться основными методическими положениями, которые включают в себя:

- преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного занятия для обучающихся всех учебных групп;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки при соответствующем изменении соотношения между ними (увеличении удельного веса объема специальной физической подготовки по отношению к общему объему нагрузок);
- непрерывное совершенствование в спортивной технике (от овладения основами рациональной спортивной техники на этапе начальной подготовки до индивидуализации и достижения высокой степени технического мастерства и владения отдельными деталями техники на этапе высшего спортивного мастерства);
- повышение функциональных возможностей, совершенствование двигательных умений и навыков, обеспечиваемое посредством поступательного увеличения объема, интенсивности и специализации учебно-тренировочных занятий и соревновательных

нагрузок;

- каждый очередной годичный цикл учебно-тренировочной нагрузки начинается и завершается на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, что обеспечивает преемственность объема нагрузок из года в год и их постепенное повышение.

Периоды временного снижения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок имеют место в макроциклах, исходя из конкретных задач подготовки;

- одновременное развитие физических качеств на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого;

- проведение комплексной оценки уровня подготовленности обучающегося на всем его спортивном пути – основа эффективного управления учебно-тренировочным процессом.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка одна из важных составных частей подготовки велосипедиста. Под теоретической подготовкой в спортивной школе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Программой предусматривается от 24 до 78 часов теоретической подготовки в год для различных этапов обучения. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируется в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки вносятся коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Учебно-тематический план

Этап учебно-тренировочного процесса	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	История развития велоспорта, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Различия подготовки велосипедистов разных школ в мировом спорте	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух»	Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям велосипедным спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания
	Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы.	Понятие о тактике вида спорта. Теоретические знания по технике и тактике их выполнения.
	Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном велоспорте.	Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).
	Методика обучения и тренировки в велосипедном спорте	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	Оборудование и спортивный инвентарь по велосипедному спорту	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	Зарождение олимпийского движения. Воз-

	движения	рождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	Факторы повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста-гонщика	Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в учебно-тренировочном процессе. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Средства и методы подготовки велосипедиста на разных этапах многолетней подготовки.	Современные тенденции совершенствования учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Факторы повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста-гонщика	Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

		восстановления: - питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Средства и методы подготовки велосипедиста на разных этапах многолетней подготовки.	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: - питание; гигиенические и

		физиотерапевтические процедуры; - баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	Факторы повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста-гонщика	Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Физическая подготовка

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждый конкретный вид велосипедных гонок предъявляет специфические требования к двигательным качествам спортсмена. Низкий уровень развития одного или нескольких качеств снижает эффективность воспитания других и препятствует достижению высоких спортивных результатов. Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется согласно уровню индивидуального развития физических качеств, закономерности естественного развития организма и становления спортивного мастерства велосипедиста в процессе многолетней подготовки. Выделяют два уровня задач физической подготовки: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка СФП.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

К средствам общей физической подготовки относят упражнения, направленные на приобретение и улучшение общей физической подготовленности обучающихся, на развитие физических способностей, которые хотя и не являются специальными для велосипедного спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма, атлетического развития (бег, ходьба на

лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др).

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп:

- упражнения циклического характера;
- стретчинг и упражнения в составе разминки;
- упражнения силового и скоростно-силового характера;
- спортивные игры;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. К средствам специальной физической подготовки относят соревновательные и специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств и овладение техникой в соответствии со спецификой велосипедного спорта. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания учебно-тренировочного занятия без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Программный материал по этапам обучения.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Этап начальной подготовки	до одного года	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 спо-

		способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательного-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия
	свыше одного года	Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Воспитание силовой выносливости. Воспитание быстроты игровым методом. 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 двигательного-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной специализации	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 двигательного-координационных способностей: - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесия методом точности дифференцирования силовых параметров движения.

	углубленной специализации	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 двигательных-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро переключаться движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.
Этап совершенствования 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» (комплекса специальных упражнений и методов)
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	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. Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения. Совершенствование гибкости по методу «стретчинга» (комплекса специальных упражнений и методов)

Техническая подготовка

Спортивная техника - это выполнение обучающимся двигательных действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении с проявлением волевых и мышечных усилий, при соответствующем темпе, ритме, с использованием и преодолением сил сопротивления. Технической подготовкой принято называть обучение воспитанника технике двигательных действий, являющихся средством ведения спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства. Итогом обучения является определенный уровень технической подготовленности.

Процесс усвоения спортивной техники делится на изучение и совершенствование. В методическом аспекте изучение спортивной техники представляет собой сознательное развитие двигательных способностей и формирование двигательных действий. Совершенствование спортивной техники - это процесс, направленный на развитие спортивных двигательных способностей и корректирование спортивных двигательных актов.

Методика технической подготовки велосипедиста.

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли обучающийся к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия принято характеризовать тремя основными критериями.

Физическая готовность.

Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

Двигательная готовность.

Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучающийся. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер-преподаватель должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучающемуся, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучающегося по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

Психологическая готовность.

Основой психологической готовности является мотивация обучающегося к учебно-тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучающегося. Смелость и решительность действий учащегося во многом зависят от его предшествующего двигательного опыта, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.

При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психологическую установку, создать

достаточно сильный стимул к преодолению психологических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия.

В процессе технической подготовки обучающегося, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

- 1 этап - ознакомление и начальное разучивание техники;
- 2 этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;
- 3 этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники в велоспорте.

Задачи. Общей задачей обучения на начальном этапе является овладение основной техникой двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- 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.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основной техникой действия. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер-преподаватель должен обратить внимание учащегося именно на определенные элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи (особенности покрытия трассы, велотрека, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и 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. Здесь важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» обучающийся самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки. Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер-преподаватель

управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз. Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу». Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у воспитанника общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения. Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмические характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования. Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму:

- сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения;
- сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании;
- сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза, при этом внимание учащегося концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения). Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно. 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, 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. Чтобы помочь учащемуся сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, воспитанник фиксирует внимание на

основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер-преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция. 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 и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками:

- движения искажаются по амплитуде и направлению;
- появляются лишние, ненужные движения;
- нарушается ритм двигательного действия;
- движения закрепощены.

Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для

начинающих велосипедистов является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: учащийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер-преподаватель заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание воспитанника более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить учащемуся уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники.

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенности методики. Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебно-тренировочных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии. При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3- 5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторов движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта

с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей обучающегося (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста. В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями. На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебно-тренировочные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебно-тренировочных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий). Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники.

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия. В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

а) многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

б) серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

в) повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце учебно-тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

г) повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет учащемуся обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс, треков и т.п.). Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений. На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а, следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только воспитанник пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений. Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в

дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи. Этап совершенствования техники двигательного действия продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал.

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника маневрирования.

Техника преодоления препятствий.

Техника прямолинейного движения.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия.

Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

Тактическая подготовка

Цель тактической подготовки - воспитание у обучающегося способности так организовать и вести спортивное соревнование, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий спортивный результат.

Основными задачами тактической подготовки являются:

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

Тактическая подготовка велосипедиста строится 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 обучающегося. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть велосипедисту на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психологической).

Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности велосипедиста. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики. При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов учебно-тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности. На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков обучающийся должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия треков, трасс). Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая

информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п. Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневной гонке, серии соревнований;
- уровень подготовленности велосипедиста (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психологической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, трассы, температура воздуха и др.)

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств или приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго определены (например, различные виды гонок на время). На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях. Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер-преподаватель и обучающийся постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности, и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Тактика в велосипедном спорте в значительной степени определяется особенностями информационного обмена в процессе соревновательной борьбы. Чем более сложными являются динамические и пространственно-временные особенности информационного обмена между соперниками в ходе соревнований, тем большее значение для достижения высокого спортивного результата имеет тактика. С учетом этого фактора все виды велосипедного спорта можно условно разделить на две группы:

а) виды, в которых гонщик не вступает в непосредственное взаимодействие с соперником на дистанции, хотя получает информацию о результативности его соревновательной деятельности (различные виды гонок на время). В этих видах велосипедного спорта тактика нацелена на эффективную реализацию собственных возможностей спортсмена в соответствии с достигнутым уровнем подготовленности и условиями трассы соревнований;

б) виды, в которых противоборство осуществляется в условиях непосредственного позиционного взаимодействия между велосипедистами на дистанции (спринтерские и групповые гонки). В этих видах велосипедного спорта значение тактики для достижения соревновательных целей особенно существенно, так как необходимо преодолевать постоянное позиционное противоборство соперника, выбирать наиболее благоприят-

ные аэродинамические условия, учитывать рельеф трассы (трека) и т.п.

По характеру взаимодействия спортсменов в ходе гонки следует различать индивидуальную, групповую и командную тактики. По степени активности гонщика в процессе решения тактических задач выделяют атакующую и оборонительную тактику. В свою очередь оборонительная тактика может проявляться в пассивной (выжидающей) или активной форме. Выбор оптимальной тактики зависит от многих факторов: длины дистанции, рельефа трассы, погодных условий, особенностей подготовленности гонщика. Оптимальным можно считать вариант, позволяющий максимально полно использовать функциональный и технический потенциал гонщика.

Программный материал по этапам обучения.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Этап начальной подготовки	до одного года	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 или с условным соперником.
	свыше одного года	Применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной специализации	Тактические приемы, применяемые в различных видах гонок (тактика велоспорта на пересеченной местности, тактика старта, тактика позиционной борьбы в групповой гонке и спринте, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в велосипедном спорте. Овладение практическими элементами тактики в различных видах гонок. Развитие тактического мышления.
	углубленной специализации	Тактические приемы, применяемые в различных видах гонок. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие и совершенствование тактического мышления.
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трек-ов (трасс). С целью закрепления навыков применяет-

		ся соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон.
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. Совершенствование тактического мышления. Овладение приёмами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.

Психологическая подготовка

Достижение высоких спортивных результатов в велосипедном спорте невозможно без многолетней целенаправленной учебно-тренировочной работы. К этому процессу обучающийся должен быть психологически подготовлен. Отношение к учебно-тренировочному процессу во многом определяется мотивацией обучающегося. При этом имеются в виду не только мотивы, побуждающие к занятиям велосипедным спортом, а мотивация воспитанника к продолжительному и систематическому учебно-тренировочному процессу, нацеленному на достижение высших спортивных результатов. Одно из условий формирования устойчивой мотивации обучающегося в учебно-тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают обучающегося к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет.

Основной задаче психологической подготовки является достижение состояния психологической готовности обучающегося к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте это 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 обучающихся: 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. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства 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.

Кроме того, специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Необходимо учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для обучающегося, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения.

Важной стороной психической подготовленности обучающегося, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста. Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости.

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 обучающегося 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.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки велосипедиста, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На этапе начальной подготовки целью является формирование психологической установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. На данном

этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

На учебно-тренировочном этапе целью является закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психо-педагогические.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

- получение психодиагностических данных;
- их интерпретацию;
- практическое применение полученных данных.

Объектом психологического контроля и управления является готовность спортсмена к спортивно-соревновательной деятельности. Готовность спортсмена имеет сложную структуру, состоящую из множества взаимосвязанных психологических элементов. Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;
- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;
- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциям.

Следует отметить, что готовность обучающегося к переносимости психических нагрузок в процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля. В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;
- актуальная психическая работоспособность;
- нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки обучающегося. Осуществление комплексного контроля ведется психологом на углубленных этапных обследованиях, текущих обследованиях, в обследованиях соревновательной деятельности, а также на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. В рамках углубленного обследования психолог получает данные, отражающие характер межличностных отношений в группе (уровень мобилизации и притязаний обучающегося, выраженность у него общесоревновательных психических качеств, степень развития специальных способностей, общую психическую выносливость). Эти данные, получаемые с помощью комплекса стандартизированных психодиагностических методов, позволяют охарактеризовать общую психологическую подготовленность велосипедиста, сформулировать психологопедагогические рекомендации для тренера-преподавателя и обучающегося.

Практические рекомендации в данном случае касаются следующих разделов подготовки:

- а) формирование и совершенствование важных для спортсмена свойств личности

и отношений;

б) индивидуализация планирования круглогодичной подготовки велосипедистов;

в) обучение воспитанников приемам саморегуляции и мысленного представления движений;

г) оптимизация психологического климата в группе.

В ходе этапных обследований проводится сбор данных, характеризующих состояние психической готовности спортсмена к конкретным соревнованиям с помощью специального комплекса методов. Получаемые данные позволяют сформулировать психологопедагогические рекомендации по следующим разделам подготовки:

а) формирование оптимального психического состояния обучающегося перед соревнованиями;

б) отбор велосипедистов в состав команды для участия в конкретных соревнованиях;

в) актуализация соревновательных мотивов, установок и отношений, адекватных задачам и требованиям предстоящих соревнований;

г) выбор наиболее эффективных средств психической саморегуляции обучающегося.

В текущих обследованиях регистрируются данные, характеризующие динамику состояния воспитанника под влиянием высоких тренировочных нагрузок. При этом для целостной характеристики состояния регистрируются показатели центральной активности, вегетативной активности, психомоторной активности и субъективные показатели самооценки состояния.

На основании полученных данных и учета тренировочных нагрузок формируются рекомендации по следующим разделам подготовки:

а) по коррекции режима, средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий;

б) по организации мероприятий, направленных на восстановление обучающихся после физических и нервно-психических нагрузок;

в) по формированию оптимального психического состояния в учебно-тренировочном процессе.

В ходе обследования соревновательной деятельности проводится сбор информации о непосредственной готовности обучающихся к соревновательным действиям, о психическом состоянии воспитанника перед стартом и во время самих соревнований, выявляется устойчивость соревновательной мотивации, способность к мобилизации волевых усилий, способность к коррекции состояния и действий.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности велосипедиста. Виды психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Специальная психологическая подготовка. Предстартовые психические состояния обучающихся. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психологической подготовки.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203 с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 №686н, зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный №75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442, действует до 01.09.2029), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615, действует до 01.09.2028), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922, действует до 01.03.2031), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы включают:

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»;

- печатную продукцию (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по сети данных «Интернет».
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в современном велоспорте, нельзя не отметить важную роль компьютерной техники и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

К информационно-методической деятельности спортивной школы также относится:

- анализ учебно-программной документации, методических комплексов;
- методический анализ учебного материала;
- планирование учебно-тренировочного процесса;
- моделирование и конструирование форм предъявления учебной информации на учебно-тренировочном занятии;
- конструирование деятельности учащихся по формированию технических понятий и практических умений;
- разработка методики обучения по велосипедному спорту;
- управление и оценка деятельности учащихся на учебно-тренировочном занятии;
- проведение оценки собственной деятельности при подготовке к учебно-тренировочному занятию и при анализе его результатов.

Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов учебно-тренировочного процесса 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):

В учебно-тренировочном процессе СШОР используются следующие спортивные объекты г. Тулы:

- велотрек ГУТО ЦСП (по договору);
- кольцевая трасса (лыжероллерная трасса «Веденино»);
- минивелотрек;

- памп-трек.

Для организации учебно-тренировочных занятий на шоссе, используются автомобильные дороги муниципального и федерального значения, городские велодорожки.

Также используется:

- помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- тренажерные залы;
- раздевалки и душевые;

На велотреке в ГУТО ЦСП имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный №75373), действует до 01.01.2027).

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в единый календарный план спортивно- массовых мероприятий города и области, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

В Спортивной школе предусматривается:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1, 2 и 3);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 4);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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 грифа тяжелоатлетического	комплект	на гриф	1
8.	Набор слесарных инструментов	штук	на организацию	1
9.	Рации	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	1
15.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
16.	Автомобиль легковой (для сопровождения)	штук	на организацию	1
17.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
18.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
19.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
20.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
21.	Переносной генератор	штук	на организацию	1
22.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20
Для спортивной дисциплины «трек»				
23.	Автомобиль легковой (для сопровождения)	штук	на организацию	1
24.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
25.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
26.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
27.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
28.	Стартовый блок	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
29.	Автомобиль легковой (для сопровождения)	штук	на организацию	1
30.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
31.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
32.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1

33.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
34.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20
Сокращения, используемые в настоящей таблице: организация- организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.				

Таблица № 2

[illegible]

	монитора сердечного ритма и мощности педалирования															
6.	Велопокрышки «ВМХ»	комплект	на обучающегося	2	6	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающегося	2	-	6	2	2	-	8	2	2	-	10	2	2
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	2	1	1	4	2	1	1	6	2	1	1	8	2
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	2	1	1	1	4	1	1	1	6	1	1	1	8
10.	Велосипед «ВМХ»	штук	на обучающегося	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
11.	Велосипед «ВМХ » (для спортивной дисциплины «ВМХ-фристайл»	штук	на обучающегося	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
12.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
13.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1
14.	Велосипед «МТБ» (для спортивной дисциплины «МТБ-велокросс»	штук	на обучающегося	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
15.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
16.	Велосипед трековый (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
18.	Велосипед шоссейный (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
20.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
21.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
22.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	10	2	-	-	10	2	-	-	12	2

24.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	4	2	2	10	2	2	2	10	2	2	2	12	2
25.	Велотрубки шоссейные (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	2	10	-	-	2	10	-	-	2	12
26.	Велотрубки шоссейные (тренировочные)	комплект	на обучающегося	4	2	2	2	10	2	2	2	10	2	2	2	12
27.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
29.	Дисковое колесо «трек»	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	2	1
30.	Дисковое колесо «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
31.	Капсула каретки	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
32.	Кассета	штук	на обучающегося	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2
33.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
34.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1
35.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
36.	Колесо шоссейное (запасное)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
37.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	1	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
38.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	1	-	2	1	1	-	2	1	1	-	2	1	1
39.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	2
41.	Лопастное колесо трековое	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
42.	Лопастное колесо шоссейное	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
43.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
44.	Обод велоколеса	штук	на обучающегося	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
45.	Передние шестеренки	комплект	на обучающегося	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
46.	Переключатель задний «МТБ»	штук	на обучающегося	1	-	2	1	1	-	2	1	1	-	2	1	1
47.	Переключатель задний «шоссе»	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	-	2	1	1	-	2	1	1

49	Переключатель передний «шоссе»	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	Рулевая колонка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
51	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
52	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
53	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	1	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2
54	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	-	2	2	2	-	2	2	2
55	Система (шатуны)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	Спицы	штук	на обучающегося	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
57	Трос с рубашкой	штук	на обучающегося	2	2	4	-	4	2	4	-	4	2	4	-	4
58	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
59	Цепь для велосипеда	штук	на обучающегося	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4
60	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61	Шипы	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
62	Шифтеры	штук	на обучающегося	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2

Таблица 4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовк и		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 спортивной дисциплины «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
Для спортивных дисциплин «МТБ», «шоссе»											
23.	Бахилы (летние, зимние)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
24.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
25.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
26.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
27.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	1	1
30.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
31.	Велотуфли «трек», «шоссе»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

32.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
34.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
35.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
36.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
38.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
39.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
40.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
41.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
42.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
43.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
44.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
45.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
46.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
47.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «трек»											
48.	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
49.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
50.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
51.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
52.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
54.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
55.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
56.	Велотуфли «трек», «шоссе»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
57.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
58.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
59.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
60.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
61.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
62.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
63.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

64.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
65.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
66.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
67.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
68.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
69.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
70.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
71.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
72.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2006
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.:1996.
3. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
6. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Ермаков С. В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. ков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. - Подготовка юных велосипедистов.- М.: ФиС, 1982.
9. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С и др. Под. ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. К.: Здоров, 2009, 192 с.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
13. Селуян
ов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
14. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
15. Фомина Л.Д., Кузнецов А. А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
16. Спортивная медицина. Справочное издание - М.1999

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru.
2. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
3. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
4. Российское антидопинговое агентство: www.rusada.ru.
5. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wadaama.org/en/>.