

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по велосипедному спорту)

Принято на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК «СШОР

по велосипедному спорту»

А.И. Мельник

«30» июня 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

*разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт, утвержденного
приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30 ноября 2022 г. № 1099 (далее ФССП);*

*Примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт», утвержденной
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря
2022 г. № 1304.*

Срок реализации программы – 4 года.

Автор-составитель
Коротыч Е.В., заместитель директора

г.Краснодар,
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальная наполняемость групп.....	8
2.2.	Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	34
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	38
3.2.	Нормативные требования по технической и теоретической подготовленности обучающихся.....	69
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»	71
4.1.	Программный материал для практических занятий.....	75
4.2.	Учебно-тематический план.....	88
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	139
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»	140
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	140
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	146
6.3.	Информационное обеспечение программы.....	148

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1099 (далее – ФССП) (п.1 раздела 1 примерной Программы по виду спорта «велосипедный спорт»)*

*- в скобках курсивом указаны ссылки на информативные правовые акты.

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «велосипедный спорт» - 0080001611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная)	008 001 1 6 1 1 Я
BMX - гонка - "Крузер"	008 002 1 8 1 1 Я
BMX - гонка на время	008 003 1 8 1 1 Я
BMX - гонка на время - командная	008 075 1 8 1 1 М
BMX - гонка ритм - трек	008 076 1 8 1 1 Л
BMX - эстафета	008 004 1 8 1 1 Я
BMX - фристайл - дерт	008 005 1 8 1 2 М
BMX - фристайл - парк (или парк - смешанный)	008 006 1 6 1 2 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008 051 1 6 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008 052 1 8 1 1 Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008 053 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	008 054 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008 055 1 8 1 1 Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	008 056 1 8 1 1 С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	008 057 1 8 1 1 М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008 058 1 8 1 1 Я
шоссе - групповая гонка	008 060 1 6 1 1 Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008 061 1 8 1 1 Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008 062 1 8 1 1 Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008 063 1 8 1 1 Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008 064 1 8 1 1 М
шоссе - групповая горная гонка	008 065 1 8 1 1 Я

шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л
шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

Программа разработана государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1304 «Об утверждении примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», а так же следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрирован 09.09.2022 № 70026);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) и иные СП и СанПин.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее-НП);
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

1.2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки,

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее развитие;

- ведение работы по привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- создание благоприятных условий для развития личности, ее самоопределения и самореализации.

1.3. Задачи программы:

- подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в спортивные сборные команды, Краснодарского края и Российской Федерации, мастеров спорта России;

- обеспечение условий, гарантирующих охрану здоровья занимающихся;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;
- проведение спортивных соревнований и других мероприятий спортивной направленности различного уровня;
- создание условий для профессионального самоопределения занимающихся.
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока, и как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей. Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1988 г. Выделяется четыре большие группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта: шоссе; трек; BMX; маунтинбайк. В велосипедном спорте на данный момент существует 82 дисциплины 10 из них представлены на Олимпийских Играх, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования. Обучение по Программе, осуществляется по дисциплинам велосипедного спорта велосипедный спорт шоссе, велосипедный спорт BMX..

Дисциплина шоссе – это классическая разновидность велосипедного спорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по гравию, и по брусчатке, только не по пересеченной местности. Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на: однодневную; многодневную городскую по кругу (критериум);.

Классификация соревновательных дисциплин по велоспорту-шоссе.

Существует 2 основных классификации велосипедных шоссейных соревнований:

1) многодневные и однодневные соревнования;

2) с групповым и отдельным стартом.

Групповая гонка (олимпийская дисциплина)

Гонщики стартуют все вместе в группе.

Индивидуальная гонка на время (олимпийская дисциплина)

Гонщики стартуют с интервалом в 1-2 минуты. Победителем признается гонщик, преодолевший дистанцию с наименьшим временем.

Командная гонка на время

Принцип проведения гонки тот же самый, что и в индивидуальной гонке на время, но соревнования проходят между командами от 2 до 10 гонщиков.

Критериум

Этот вид шоссейной программы представляет собой гонку с определенным количеством промежуточных финишей, на которых разыгрываются призовые очки. Такие гонки необычайно зрелищны, т.к. проводятся в городах, на небольших по протяженности кругах и вся борьба за призовые очки происходит непосредственно на глазах у зрителей. Побеждает тот, кто наберет наибольшую сумму призовых очков на промежуточных финишах.

Классификация спортивных дисциплин по велоспорту-BMX.

BMX (велосипедный мотокросс, с англ. bicycle moto cross) - один из новых видов велосипедного спорта появился в начале 70-ых гг. XX века в Калифорнии, когда мотокросс был очень популярен в США. Дети и подростки желали во чтобы то ни стало также участвовать в мотокроссе, поэтому брали свои велосипеды, одевались в экипировку для мотокроссменов и соревновались на собственноручно построенных трассах, похожих на трассы мотокросса.

Гонка – «Классик» или BMX Race (олимпийская дисциплина). Дисциплина, в которой на грунтовой трассе длиной не менее 300м проводятся гонки на время. Трасса должна состоять как минимум из трёх виражей и четырёх прямых, на которых расположены препятствия в виде бугров различной конфигурации. Старт дается с рампы (стартовой горы) высотой 1,5-8 м. В заезде одновременно участвуют восемь спортсменов. Во время квалификации первые 4 спортсмена проходят в следующий раунд, и так до самого финала.

Гонка – «Крузёр». Правила гонки идентичны гонке - «Классик». Та же трасса, только разрешается использовать велосипеды с колёсами до 26 дюймов.

Эстафета. Эстафетная гонка состоит из 4-х этапов. В гонке стартует 4 спортсмена (3 мужчины + 1 женщина). Гонщики каждой команды стартуют в единой форме. Гонка начинается с квалификационных заездов гонки на время. Команды, показавшие время с 1 по 4 место выходят в финал. В финале стартуют 4 команды. Гонщик каждой команды должен проехать круг (свой этап) и передать эстафету своему партнеру.

Гонка на время. В гонке фиксируется время прохождения трассы. Трассу проходит каждый гонщик по одному. Побеждает гонщик показавший наилучшее время прохождения трассы.

BMX фристайл-парк (или парк смешанный) Выступление участников соревнований оценивается по сложности, оригинальности и точности исполнения различных акробатических фигур исполненных в фазе полёта. Соревнования могут проводиться как в виде преодоления специально сооруженных препятствий, так и на рампе.

Программа осуществляется Учреждением, строится по системе многолетней спортивной подготовки, представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся - спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на этапе учебно-тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	17	2

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

-На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, для зачисления в группы на данном этапе.

-На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке,

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства, при наличии мест, могут быть зачислены лица, не проходившие спортивную подготовку

на учебно-тренировочном этапе в Учреждении, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства, при наличии мест, могут быть зачислены лица, не проходившие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе в Учреждении, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении :

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений, (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по велосипедному спорту определяется учреждением самостоятельно.

2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора Учреждения.

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Переходный, подготовительный, соревновательный периоды осуществляются, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта велосипедный спорт устанавливается с 1 января текущего года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

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

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп.16.2 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)*

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп.3.7. Приказа № 634)*

- Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовке обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(пп.3.8 Приказ № 634).*

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

Подготовительные соревнования проводятся с целью адаптации обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработки рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной

деятельности, становления целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических психических качеств.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	4 год	До двух лет	Свыше двух лет		
1. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе",								
Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14	17
Основные	-	-	-	2	4	6	8	15
2. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX"								
Подготовительные	-	5	7	7	8	10	14	17
Основные	-	1	2	2	4	6	8	15

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

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

Работа по индивидуальным планам.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 16.3 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, *(п. 3.4 Приказа № 634)*

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), *(п. 16.1 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия,

(п. 3.3 Приказа № 634)

Виды спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса

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

Специальная физическая подготовка (СПФ) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СПФ направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она

ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

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

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

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

Специальная психологическая подготовка — это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы Таблица.8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проформентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	январь - декабрь

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	январь - декабрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	январь - декабрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»</p> <p>Беседа с детьми «Общение без агрессии»</p>	январь - декабрь март март

2.3	Пропаганда здорового образа жизни	Лекции: «Спорт против наркотиков» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье — это здорово» «Полезный разговор» Спортивные мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» -Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах.	июнь, август
2.4	Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности	Беседы, инструктажи. День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан».	февраль, ноябрь, сентябрь
2.5	Мероприятия, направленные на профилактику наркомании	Участие обучающихся в акциях, беседы: «Вред наркотиков, алкоголя и курения»», «Где торгуют смертью» Лекция «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом» Акция: «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течение года
2.6	Мероприятия, направленные на обеспечение санитарноэпидемиологического благополучия населения	Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса.	Январь, июль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Июнь, август

	Встречи, беседы, спортивные мероприятия	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики на спортивных мероприятиях»	август
		Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет»	Июль, август
		Тематическое занятие по формированию у несовершеннолетних законопослушного поведения «Не конфликтность, уважение, толерантность»	октябрь
	Встречи, беседы	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	октябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Февраль-ноябрь
3.3.	Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры	Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях.	апрель
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	Январь - декабрь

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(и. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- 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 местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения 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 мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честный спорт»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия; сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами. (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;

- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;

- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;

- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;

- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде;

- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

На этапе высшего спортивного мастерства

- самостоятельно подбирать основные упражнения для проведения основной части занятия и проводить его по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;

- проводить учебно-тренировочные занятия в группах, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;

- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;

- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде;

- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

Примерный план судейской практики приведен в таблице 10.

Таблица 10

Примерный план-график проведения семинарских занятий по судейской практике

Этап подготовки	Период	Виды практики			
		инструкторская		судейская	
		месяц	часы	месяц	часы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-2	февраль июль	5	февраль июль	5
	УТ-3	февраль июль	10	февраль июль	10
	УТ-4	Январь- декабрь	15	Февраль- декабрь	15
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ-1	Январь- февраль	5	март- ноябрь	10
	ССМ-2	Январь- февраль	1	Май сентябрь	9

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года

Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, *(п. 8 Приказа № 1144н)*

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144и)

Восстановительные мероприятия

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

Учебно-тренировочный этап - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

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

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

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

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

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

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

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

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

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин содержащих в своем наименовании аббревиатуру ВМХ – начиная со второго года обучения, для спортивных дисциплин содержащих в своем наименовании слово шоссе – начиная с 4-го года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, (п. 12 *Примерной Программы по виду спорта «велосипедный спорт»*)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Примерные группы тестов по теоретической подготовке обучающихся

Группа №1 История велосипедного спорта

1. Когда началась история велосипедного спорта? (какой год и какое событие произошло) 1816 г.; изобрел велосипед и получил патент на его изобретение (Карл фон Драйс)

2. В каком году были проведены первые крупные международные соревнования Париж – Руан? (год и дистанция) 1869 (120 км дистанция)

3. Когда состоялся первый чемпионат мира на шоссе? 1921 г. в Копенгагене.

4. В каком году женщин допустили к участию в чемпионатах мира? 1958г.

5. На какие дисциплины делится велосипедный спорт?

Группа №2 Велосипедный спорт в Олимпийских играх

1. В каком году и где состоялись первые Олимпийские Игры современности (летние)?

2. Кто предложил возродить Олимпийские Игры ?

3. Когда включили в программу Олимпийские Игры велосипедный спорт?

4. Какие дисциплины велосипедного спорта включены в программу Олимпийских игр?

5. В каком году и где состоялись Олимпийские Игры в России, какие дисциплины велосипедного спорта входили в программу?

6. Где проводились соревнования по велосипедному спорту (дисциплине трек) на летних Олимпийских Играх 1980 года?

Группа №3 Правила велосипедного спорта

1. Обязательное условие для спортсменов, принимающих участие в соревнованиях и официальных тренировок по велосипедному спорту?
 2. Как определяется победитель в дисциплине велосипедного спорта - критерий?
 3. Кто такой лидер гонки?
 4. Чем отличается Чемпионат от Первенства?
 5. Сколько человек принимает участие в командной гонке, необходимое требование в командной гонке?
 6. Чему равна длина велосипеда на шоссе?
 7. Гонки в велосипедном спорте с общим стартом?
 8. Технические особенности велосипеда в дисциплине трек?
 9. Сколько максимальное кол-во участников в групповой гонке на шоссе?
 10. Минимальный вес шоссейного велосипеда?
 11. Сколько человек участвует в командном спринте на треке? (девушки и юноши)
 12. Чем обозначают старт и финиш?
 13. Где проходят соревнования по дисциплинам велосипедного спорта: шоссе, трек, BMX, Маунтинбайк, BMX-Фристайл?
 14. Какие виды велосипедов существует в виде спорта, их предназначения?
 15. Где используется кольцевая трасса в велосипедном спорте?
 16. Что такое омниум?
 17. В какой дисциплине проводят гонку «Классик»?
 18. На какие виды гонок делится BMX-Фристайл?
 19. Как определяется победитель в групповых гонках на шоссе?
- Группа №4 Общие вопросы (дополнительные)**
1. Виды гонок на шоссе?
 2. Виды гонок на треке?
 3. Виды гонок на BMX?
 4. Виды гонок на BMX-Фристайл
 5. Виды гонок на Маунтинбайке
 6. Что такое ФВСК, ФВСП, UCI?
 7. Всемирный день велосипедного спорта, когда празднуется?

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «велосипедный спорт (п. 2 главы 11 ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

Количество баллов для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы на этапах спортивной подготовки обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 12.

- нормативы общей физической подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»: дисциплины шоссе и BMX (таблица №13)

- нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» дисциплины шоссе (таблица №14), дисциплины BMX - таблица № 15

Количество баллов для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы на этапах спортивной подготовки

Таблица № 12

Этап подготовки	Общая физическая подготовка не менее баллов (м/ж)	Специальная физическая подготовка не менее баллов	Общее количество не менее баллов (м/ж)
Этап начальной подготовки	100/50	50	150/100
Учебно-тренировочный этап (м/ж)	300/255	300	600/555
Этап совершенствования спортивного мастерства (м/ж)	700/595	700	1400/1295
Этап высшего спортивного мастерства (м/ж)	800/680	800	1600/1480

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (шоссе, BMX)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5

	Бег на 3000 метров		0:11:25	43,6		
			0:11:20	45,8		
			0:11:15	48,0		
				0:11:10	50,3	
				0:11:05	52,6	
				0:11:00	54,9	
				0:10:55	57,3	
				0:10:50	59,7	
				0:10:45	62,1	
				0:10:40	64,5	
				0:10:35	66,9	
				0:10:30	69,3	
				0:10:25	71,7	
				0:10:20	74,0	
				0:10:15	76,4	
				0:10:10	78,7	
				0:10:05	81,0	
				0:10:00	83,2	
				0:09:55	85,4	
				0:09:50	87,5	
				0:09:45	89,4	
				0:09:40	91,3	
				0:09:35	93,1	
				0:09:30	94,7	
				0:09:25	96,1	
				0:09:20	97,3	
				0:09:15	98,4	
				0:09:10	99,2	
				0:09:05	99,7	
				0:09:00	100,0	
2.		Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0	
					01:23,5	0,1
					01:23,0	0,2
				01:22,5	0,4	
				01:22,0	0,6	
				01:21,5	0,9	
				01:21,0	1,2	
				01:20,5	1,7	
				01:20,0	2,1	
				01:19,5	2,7	
				01:19,0	3,3	
				01:18,5	3,9	
				01:18,0	4,6	
				01:17,5	5,4	
				01:17,0	6,3	
				01:16,5	7,2	
				01:16,2	7,8	
				01:16,0	8,2	
				01:15,5	9,2	
				01:15,0	10,4	
		01:14,5	11,5			

	Бег на 400 метров		01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6

	Бег на 60 м	с	9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
7,1	100,0			
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0

	Подтягивание на перекладине	количество раз	25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	45	42,7
		46	44,2
		47	45,6
		48	47,1
		49	48,5
		50	50,0
		51	51,5
		52	52,9
		53	54,4
		54	55,8
		55	57,3
		56	58,7
		57	60,2
		58	61,6
		59	63,0
		60	64,4
		61	65,8
		62	67,2
		63	68,6
		64	70,0
		65	71,3
		66	72,6
		67	73,9
		68	75,2
		69	76,5
		70	77,8
		71	79,0
		72	80,2
		73	81,4
		74	82,5
		75	83,7
		76	84,8
		77	85,8
		78	86,9
		79	87,9
		80	88,9
		81	89,8
		82	90,7
		83	91,6
		84	92,4
		85	93,2
		86	94,0
		87	94,7
		88	95,4
		89	96,0
		90	96,6
		91	97,2
		92	97,7
		93	98,2
		94	98,6
		95	98,9

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
				13,6
	13,8	10,2		
	14,0	11,1		
	14,2	12,1		
	14,4	13,1		
	14,6	14,2		
	14,8	15,2		
	15,0	16,3		
	15,2	17,5		
	15,4	18,6		
	15,6	19,8		
	15,8	21,0		
	16,0	22,2		
	16,2	23,5		
	16,4	24,8		
	16,6	26,1		

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	16,8	27,4
	17,0	28,7
	17,2	30,0
	17,4	31,4
	17,6	32,8
	17,8	34,2
	18,0	35,6
	18,2	37,0
	18,4	38,4
	18,6	39,8
	18,8	41,3
	19,0	42,7
	19,2	44,2
	19,4	45,6
	19,6	47,1
	19,8	48,5
	20,0	50,0
	20,2	51,5
	20,4	52,9
	20,6	54,4
	20,8	55,8
	21,0	57,3
	21,2	58,7
	21,4	60,2
	21,6	61,6
	21,8	63,0
	22,0	64,4
	200,0	58,41
	205,0	61,18
	210,0	63,92
	215,0	66,61
	220,0	69,26
	225,0	71,85
	230,0	74,38
	235,0	76,84
	240,0	79,22
	245,0	81,51
	250,0	83,71
	255,0	85,80
	260,0	87,78
265,0	89,64	
270,0	91,38	
275,0	92,98	
280,0	94,44	
285,0	95,74	
290,0	96,89	
295,0	97,87	
300,0	98,68	
305,0	99,30	
310,0	99,74	
315,0	99,97	
320,0	100,00	

7.	Десятерной прыжок с места	М	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
24,6	81,4			
24,8	82,5			
25,0	83,7			
25,2	84,8			
25,4	85,8			
25,6	86,9			
25,8	87,9			
26,0	88,9			
26,2	89,8			
26,4	90,7			
26,6	91,6			
26,8	92,4			
27,0	93,2			
27,2	94,0			
27,4	94,7			
27,6	95,4			
27,8	96,0			
28,0	96,6			
28,2	97,2			
28,4	97,7			
28,6	98,2			

	Десятерной прыжок с места	м	28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
			8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие
35,0	0,3			
40,0	1,4			
45,0	3,4			
50,0	6,0			
55,0	9,3			
60,0	13,1			
65,0	17,5			
70,0	22,2			
75,0	27,4			
80,0	32,8			
85,0	38,4			
90,0	44,2			
95,0	50,0			
100,0	55,8			
105,0	61,6			
110,0	67,2			
115,0	72,6			
120,0	77,8			
125,0	82,5			
130,0	86,9			
135,0	90,7			
140,0	94,0			
145,0	96,6			
150,0	98,6			
155,0	99,7			
160,0	100,0			
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7

	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
39	99,9			
40	100,0			
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
42	28,6			
44	30,8			
46	33,1			
48	35,5			
50	37,8			
52	40,2			
54	42,7			

Приседания на одной ноге	количество раз	56	45,1
		58	47,5
		60	50,0
		62	52,5
		64	54,9
		66	57,3
		68	59,8
		70	62,2
		72	64,5
		74	66,9
		76	69,2
		78	71,4
		80	73,7
		82	75,8
		84	77,9
		86	80,0
		88	81,9
		90	83,8
		92	85,7
		94	87,4
		96	89,1
		98	90,6
		100	92,1
		102	93,4
104	94,7		
106	95,8		
108	96,8		
110	97,7		
112	98,4		
114	99,0		
116	99,5		
118	99,8		
120	100,0		

Условия выполнения тестовых заданий

Бег 3000 м.:

- Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 метров
- хронометраж осуществляется ручным способом
- запрещается лидирование спортсмена по дистанции
- испытание проводится с раздельным стартом

Инвентарь и оборудование

- стандартная атлетическая дорожка
- секундомер

Бег 400 м.:

- Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 метров
- хронометраж осуществляется ручным способом
- запрещается лидирование спортсмена по дистанции
- испытание проводится забегами по отдельным дорожкам

Инвентарь и оборудование

- стандартная атлетическая дорожка
- секундомер

Бег 60 м.:

- Бег осуществляется по прямой на беговой дорожке стадиона
- хронометраж осуществляется ручным способом
- запрещается лидирование спортсмена по дистанции
- испытание проводится забегами по отдельным дорожкам

Инвентарь и оборудование

- стандартная атлетическая дорожка
- секундомер

Подтягивание на перекладине:

- И.П. вис на горизонтальной перекладине прямым хватом ладоней
- расположение ладоней на перекладине – чуть шире ширины плеч
- сгибая руки подтянуться на перекладине, касаясь подбородком верхней линии перекладины
- плавно вернуться в исходное положение
- каждое новое подтягивание должно начинаться из положения «внизу» и разогнутых рук
- При выполнении можно делать перерывы, но не более 5 секунд
- за единичное подтягивание принимается полный цикл сгибания-разгибания рук

Инвентарь и оборудование:

- перекладина прямая металлическая
- диаметр перекладины – любой

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

- И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены, плечи, туловище и ноги, оставляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры
- Сгибая руки коснуться грудью пола или контактной платформы высотой не более 5 см, разгибая руки – вернуться в исходное положение
- голову держать строго по линии позвоночника, не задирать ее и не опускать
- пресс держать напряженным, не прогибаться

Инвентарь и оборудование:

- ровная поверхность опоры
- контактная платформа (при необходимости)

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами

- Выполняется на ровной поверхности

- И.П. Стоя у стартовой линии лицом по направлению прыжка, носки ног не касаются стартовой линии
- Прыжок начинается с движения махом руками вперед с одновременным активным выпрямлением туловища, разгибанием суставов ног резким движением.
- в фазе полета, подтянуть коленные суставы, тело вытянуть в прямую линию
- для объективности оценки испытываемому дается три попытки
- Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытываемого при приземлении.
- Из трёх попыток засчитывается лучший результат

Инвентарь и оборудование:

- Ровная поверхность
- Измерительная рулетка

Десятерной прыжок с места

- Тест выполняется в стандартном секторе для прыжков длину с песочной ямой, при отсутствии - прямая сторона дорожки стадиона.
- -И.П. Стоя у стартовой линии лицом по направлению прыжка, носки ног не касаются стартовой линии
- При выполнении теста, поочередно отталкиваясь ногами от поверхности дорожки, выполнить десять последовательных прыжков с ноги на ногу
- Необходимо за десять прыжков преодолеть максимально большую дистанцию.
- Запрещается приземляться на прямые ноги во избежание травм коленных суставов
- Для объективности оценки испытываемому дается три попытки
- Замер производится по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением.
- Из трёх попыток засчитывается лучший результат

Инвентарь и оборудование:

- стандартный сектор для прыжков в длину, при отсутствии – прямая дорожка стадиона
- Измерительная рулетка

Запрыгивание в упор присев на препятствие

- И.П. Стоя перед препятствием, состоящим из сложенных друг на друга гимнастических матов ноги на ширине плеч.
- Прыжок начинается с движения махом руками вперед с одновременным активным выпрямлением туловища, разгибанием суставов ног резким движением. Вектор отталкивания - вверх
- После приземления – полное выпрямление.
- После прыжка измеряется высота по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и высотой приземления на мат.
- Для объективности оценки испытываемому дается три попытки

- Из трёх попыток засчитывается лучший результат

Инвентарь и оборудование:

Ровная поверхность пола

- гимнастические маты

- измерительная рулетка

Подъем и опускание туловища из положения «Вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)

И.П. Вис согнутыми ногами с порой голени на горизонтальную поверхность.

Стопы ног зафиксированы, руки сцеплены за головой

- выполняется плавный подъем туловища, до касания локтями бедер.

- После касания – возвращение в исходное положение

- Каждое касание бедер локтями засчитывается за единичное выполнение

Инвентарь и оборудование:

- вертикальная тумба (скамейка) с ремнем для фиксации стопы)

Приседания на одной ноге

- И.П. Стоя на одной ноге, вторая нога слегка вытянута вперед, руки вытянуты вперед

- Выполняется приседание на одной ноге, вторая нога вытянута вперед, Вес тела перенесен на центр стопы, стопа полностью опирается на поверхность.

Приседание фиксируется на короткое время, затем, выпрямляя опорную ногу, испытуемый возвращается в исходное положение.

- засчитывается количество раз полных приседаний на одной ноге, без контакта второй с поверхностью пола.

Инвентарь и оборудование:

- ровная поверхность опоры.

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (дисциплины шоссе)

I.

2. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание

«шоссе - индивидуальная гонка» (мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
0	0:02:08,9 и более	0:04:24,8 и более	0:06:43,6 и более	0:11:26,6 и более	0:23:33,1 и более	0:35:56,3 и более	0:48:30,7 и более	1:01:13,7 и более	1:14:03,7 и более	1:40:00,6 и более	2:06:15,8 и более
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0

Дистанция (км)

Уровень
специальной
физической
подготовки
(балл)

	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км	
	Норматив (результат) (ч, мин, с)											
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1	
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1	
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9	
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6	
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1	
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4	
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6	
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5	
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3	
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9	
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4	
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6	
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6	
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4	
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1	
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5	
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7	
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8	
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6	
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2	
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6	
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8	
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8	
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6	
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2	
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6	

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание
«шоссе»

- индивидуальная гонка (женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
0	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3
850	0:01:15,2	0:02:34,5	0:03:55,5	0:06:40,7	0:13:44,6	0:20:58,3	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0
860	0:01:14,9	0:02:33,9	0:03:54,5	0:06:39,0	0:13:41,2	0:20:53,1	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5
870	0:01:14,6	0:02:33,3	0:03:53,6	0:06:37,4	0:13:37,9	0:20:48,1	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:01:14,3	0:02:32,7	0:03:52,7	0:06:35,9	0:13:34,8	0:20:43,3	0:27:58,3	0:35:18,3	0:42:42,2	0:57:40,0	1:12:48,2
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

**Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ВМХ"
(мужчины, женщины)**

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
0	00:42,0 и более	01:00,5 и более	01:12,5 и более	00:47,9 и более	01:09,1 и более	01:22,7 и более
10	00:41,9	01:00,3	01:12,2	00:47,8	01:08,9	01:22,4
20	00:41,7	01:00,1	01:12,0	00:47,6	01:08,6	01:22,1
30	00:41,5	00:59,9	01:11,7	00:47,4	01:08,4	01:21,8
40	00:41,4	00:59,6	01:11,3	00:47,2	01:08,1	01:21,4
50	00:41,2	00:59,3	01:11,0	00:47,0	01:07,7	01:21,0
60	00:40,9	00:59,0	01:10,6	00:46,7	01:07,4	01:20,6
70	00:40,7	00:58,7	01:10,2	00:46,5	01:07,0	01:20,2
80	00:40,5	00:58,3	01:09,8	00:46,2	01:06,6	01:19,7
90	00:40,2	00:58,0	01:09,4	00:45,9	01:06,2	01:19,2
100	00:40,0	00:57,6	01:08,9	00:45,6	01:05,7	01:18,7
110	00:39,7	00:57,2	01:08,5	00:45,3	01:05,3	01:18,1
120	00:39,4	00:56,8	01:08,0	00:45,0	01:04,8	01:17,6
130	00:39,1	00:56,4	01:07,5	00:44,6	01:04,3	01:17,0
140	00:38,8	00:55,9	01:06,9	00:44,3	01:03,9	01:16,4
150	00:38,5	00:55,5	01:06,4	00:43,9	01:03,3	01:15,8
160	00:38,2	00:55,0	01:05,9	00:43,6	01:02,8	01:15,2
170	00:37,9	00:54,6	01:05,3	00:43,2	01:02,3	01:14,6
180	00:37,5	00:54,1	01:04,8	00:42,9	01:01,8	01:13,9
190	00:37,2	00:53,6	01:04,2	00:42,5	01:01,2	01:13,3
200	00:36,9	00:53,2	01:03,6	00:42,1	01:00,7	01:12,6
210	00:36,5	00:52,7	01:03,1	00:41,7	01:00,1	01:12,0
220	00:36,2	00:52,2	01:02,5	00:41,3	00:59,6	01:11,3
230	00:35,9	00:51,7	01:01,9	00:41,0	00:59,0	01:10,6

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
240	00:35,5	00:51,2	01:01,3	00:40,6	00:58,5	01:10,0
250	00:35,2	00:50,7	01:00,7	00:40,2	00:57,9	01:09,3
260	00:34,9	00:50,2	01:00,1	00:39,8	00:57,4	01:08,6
270	00:34,5	00:49,8	00:59,5	00:39,4	00:56,8	01:08,0
280	00:34,2	00:49,3	00:59,0	00:39,0	00:56,2	01:07,3
290	00:33,8	00:48,8	00:58,4	00:38,6	00:55,7	01:06,6
300	00:33,5	00:48,3	00:57,8	00:38,2	00:55,1	01:06,0
310	00:33,2	00:47,8	00:57,2	00:37,9	00:54,6	01:05,3
320	00:32,8	00:47,3	00:56,7	00:37,5	00:54,0	01:04,7
330	00:32,5	00:46,9	00:56,1	00:37,1	00:53,5	01:04,0
340	00:32,2	00:46,4	00:55,5	00:36,7	00:53,0	01:03,4
350	00:31,9	00:45,9	00:55,0	00:36,4	00:52,4	01:02,8
360	00:31,5	00:45,5	00:54,4	00:36,0	00:51,9	01:02,1
370	00:31,2	00:45,0	00:53,9	00:35,6	00:51,4	01:01,5
380	00:30,9	00:44,6	00:53,3	00:35,3	00:50,9	01:00,9
390	00:30,6	00:44,1	00:52,8	00:34,9	00:50,4	01:00,3
400	00:30,3	00:43,7	00:52,3	00:34,6	00:49,9	00:59,7
410	00:30,0	00:43,2	00:51,8	00:34,2	00:49,4	00:59,1
420	00:29,7	00:42,8	00:51,2	00:33,9	00:48,9	00:58,5
430	00:29,4	00:42,4	00:50,7	00:33,6	00:48,4	00:57,9
440	00:29,1	00:42,0	00:50,2	00:33,2	00:47,9	00:57,4
450	00:28,8	00:41,6	00:49,8	00:32,9	00:47,5	00:56,8
460	00:28,6	00:41,2	00:49,3	00:32,6	00:47,0	00:56,3
470	00:28,3	00:40,8	00:48,8	00:32,3	00:46,6	00:55,7
480	00:28,0	00:40,4	00:48,3	00:32,0	00:46,1	00:55,2
490	00:27,8	00:40,0	00:47,9	00:31,7	00:45,7	00:54,7

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
500	00:27,5	00:39,6	00:47,4	00:31,4	00:45,2	00:54,2
510	00:27,2	00:39,3	00:47,0	00:31,1	00:44,8	00:53,7
520	00:27,0	00:38,9	00:46,6	00:30,8	00:44,4	00:53,2
530	00:26,7	00:38,6	00:46,2	00:30,5	00:44,0	00:52,7
540	00:26,5	00:38,2	00:45,7	00:30,3	00:43,6	00:52,2
550	00:26,3	00:37,9	00:45,3	00:30,0	00:43,2	00:51,8
560	00:26,0	00:37,5	00:44,9	00:29,7	00:42,9	00:51,3
570	00:25,8	00:37,2	00:44,6	00:29,5	00:42,5	00:50,9
580	00:25,6	00:36,9	00:44,2	00:29,2	00:42,1	00:50,4
590	00:25,4	00:36,6	00:43,8	00:29,0	00:41,8	00:50,0
600	00:25,2	00:36,3	00:43,4	00:28,7	00:41,4	00:49,6
610	00:25,0	00:36,0	00:43,1	00:28,5	00:41,1	00:49,2
620	00:24,8	00:35,7	00:42,7	00:28,3	00:40,8	00:48,8
630	00:24,6	00:35,4	00:42,4	00:28,1	00:40,4	00:48,4
640	00:24,4	00:35,2	00:42,1	00:27,8	00:40,1	00:48,0
650	00:24,2	00:34,9	00:41,8	00:27,6	00:39,8	00:47,7
660	00:24,0	00:34,6	00:41,4	00:27,4	00:39,5	00:47,3
670	00:23,8	00:34,4	00:41,1	00:27,2	00:39,2	00:47,0
680	00:23,7	00:34,1	00:40,8	00:27,0	00:39,0	00:46,6
690	00:23,5	00:33,9	00:40,6	00:26,8	00:38,7	00:46,3
700	00:23,3	00:33,7	00:40,3	00:26,7	00:38,4	00:46,0
710	00:23,2	00:33,4	00:40,0	00:26,5	00:38,2	00:45,7
720	00:23,0	00:33,2	00:39,7	00:26,3	00:37,9	00:45,4
730	00:22,9	00:33,0	00:39,5	00:26,1	00:37,7	00:45,1
740	00:22,7	00:32,8	00:39,2	00:26,0	00:37,4	00:44,8
750	00:22,6	00:32,6	00:39,0	00:25,8	00:37,2	00:44,5

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
760	00:22,5	00:32,4	00:38,8	00:25,7	00:37,0	00:44,3
770	00:22,3	00:32,2	00:38,5	00:25,5	00:36,8	00:44,0
780	00:22,2	00:32,0	00:38,3	00:25,4	00:36,6	00:43,8
790	00:22,1	00:31,9	00:38,1	00:25,2	00:36,4	00:43,5
800	00:22,0	00:31,7	00:37,9	00:25,1	00:36,2	00:43,3
810	00:21,9	00:31,5	00:37,7	00:25,0	00:36,0	00:43,1
820	00:21,8	00:31,4	00:37,5	00:24,8	00:35,8	00:42,9
830	00:21,7	00:31,2	00:37,4	00:24,7	00:35,6	00:42,7
840	00:21,6	00:31,1	00:37,2	00:24,6	00:35,5	00:42,5
850	00:21,5	00:30,9	00:37,0	00:24,5	00:35,3	00:42,3
860	00:21,4	00:30,8	00:36,9	00:24,4	00:35,2	00:42,1
870	00:21,3	00:30,7	00:36,7	00:24,3	00:35,0	00:41,9
880	00:21,2	00:30,6	00:36,6	00:24,2	00:34,9	00:41,8
890	00:21,1	00:30,5	00:36,5	00:24,1	00:34,8	00:41,6
900	00:21,1	00:30,4	00:36,3	00:24,0	00:34,7	00:41,5
910	00:21,0	00:30,3	00:36,2	00:24,0	00:34,5	00:41,3
920	00:20,9	00:30,2	00:36,1	00:23,9	00:34,4	00:41,2
930	00:20,9	00:30,1	00:36,0	00:23,8	00:34,3	00:41,1
940	00:20,8	00:30,0	00:35,9	00:23,8	00:34,3	00:41,0
950	00:20,8	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,2	00:40,9
960	00:20,7	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,1	00:40,8
970	00:20,7	00:29,8	00:35,7	00:23,6	00:34,0	00:40,7
980	00:20,6	00:29,8	00:35,6	00:23,6	00:34,0	00:40,7
990	00:20,6	00:29,7	00:35,6	00:23,5	00:33,9	00:40,6
1000	00:20,6	00:29,7	00:35,5	00:23,5	00:33,9	00:40,6

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

Уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки необходимый для приема, перевода и зачисления указан в таблице 16. (приложение №8 к ФССП «велосипедный спорт»)

Таблица №16

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

Освоение Программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся.

Целью итоговой аттестации обучающихся является:

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

Результаты итоговой аттестации отражаются в протоколах сдачи комплекса контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке

По окончании занимающемуся (выпускнику) спортивной школы, прошедшим Программу и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с требованиями Единой Всероссийской Спортивной Классификации по виду спорта «велосипедный спорт», выдается справка уставного образца о прохождении спортивной подготовки или о периоде прохождения спортивной подготовки, а также по требованию может быть предоставлена копия нормативного акта (приказ).

Лицам, не завершившим освоение Программы, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка, а также по требованию может быть предоставлена копия нормативного акта (приказ) о прохождении спортивной подготовки или о периоде прохождения спортивной подготовки.

3.2. Нормативные требования по технической и тактической подготовленности обучающихся

В основе контроля технической подготовки и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от обучающегося быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения двигательной задачи.

Контроль уровня базовой технической подготовки осуществляется по следующим элементам:

- 1) техника посадки:
 - сидя в седле (высокая, средняя, низкая),
 - стоя над седлом;
- 2) техника педалирования:
 - сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования),
 - стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести);
- 3) техника торможения и остановки:
 - техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение)
 - техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение);
- 4) техника равномерного движения по дистанции;
- 5) техника подбора и переключения передаточных соотношений:
 - расчет величины передаточного соотношения, - техника переключения передаточных соотношений;
- 6) техника старта и стартового разгона:
 - стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента),
 - темповое ускорение,
 - рывок («спрут»),
 - бросок велосипеда на линию финиша;
- 7) техника езды на «колесе» и смены лидирующего гонщика:
 - техника езды в «уступе»,
 - техника смены в командной гонке,
 - техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону);
- 8) техника прохождения поворотов:
 - техника разворота на шоссе,
 - техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны),
 - техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, Собразные);
- 9) техника преодоления подъемов и спусков;

10) техника преодоления препятствий:

- объезд препятствия,
- переезд через препятствие,
- преодоление препятствия прыжком;

11) техника прямолинейного движения;

12) техника контактного взаимодействия:

- техника контактного противоборства,
- техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки.

Для определения уровня базовой технической подготовки велосипедист выполняет последовательно комплекс тестовых заданий. Каждому элементу техники соответствует тестовое задание, которое может состоять из нескольких упражнений.

Для выполнения тестового задания велосипедисту дается три попытки. Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течение одного дня.

Контроль способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений проводится с помощью тестов, обеспечивающих повышенные требования к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений, таких как темп и величина развиваемых усилий. Контроль способностей к ориентированию в пространстве основан на двигательных заданиях, требующих оперативной оценки сложившихся ситуации и реакции на нее рациональными действиями. Для комплексного контроля следует использовать прохождение спортсменом специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль технической подготовки должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма спортсмена в условиях компенсируемого и явного утомления.

Контроль тактической подготовки спортсменов осуществляется в условиях соревнований и включает следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики. Объем тактики - это зафиксированное число тактических действий и вариантов, которые применялись гонщиком в ходе соревнований. Разносторонность тактики характеризует, насколько разнообразны эти действия в условиях соревновательной деятельности. Эффективность тактики позволяет оценить, насколько применяемые в соревнованиях тактические действия обеспечивают достижение соревновательной цели (победы в заезде, удержания достигнутого дистанционного преимущества и др.). Экономичность тактики характеризует соотношение результата применения того или иного тактического варианта и энергетических затрат на достижение этого результата. Для объективности оценки тактики соревновательной деятельности можно использовать видеоаппаратуру, регистрировать временные параметры прохождения соревновательной дистанции, стенографировать структуру тактических действий в ходе гонки.

Нормативные требования по теоретической подготовленности обучающихся.

Группа	Кол-во вопросов по теории велосипедного спорта	Кол-во вопросов по правилам велосипедного спорта	Общее кол-во вопросов в тесте	Минимально с кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
НП-1	2	2	4	2	1
НП-2	3	3	6	3	0,7
НП-3	4	4	8	4	0,5
НП-4	4	4	8	4	0,5
УТ-1	5	5	10	5	0,4
УТ-2	6	6	12	6	0,35
УТ-3	7	7	14	7	0,3
УТ-4	7	7	14	8	0,35
ССМ	8	8	16	10	0,35
ВСМ	8	8	16	10	0,35

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования или тестирования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Примечание: оценка за тестирование выставляется по 5-балльной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов обучающийся получает 3 балла, за правильные ответы на все вопросы – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Велосипедный спорт»

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

При организации тренировочного процесса по велосипедному спорту особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающегося. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий.

Физическая подготовка обучающегося включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки обучающихся взаимосвязаны,

поэтому стратегия и тактика подготовки велосипедистов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях обучающегося.

Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию занятия.

Структура занятия определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Исходя из цели, занятия могут быть **учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными**. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи занимающимся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного занимающегося самостоятельности, творческого подхода к занятию.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Все занятия состоят из трех частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются 2 задачи: разогревания и подведения к решению основной задачи занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах. Для **разогревания** используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствования техническому действию или тактико-технических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта велосипедный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц обучающихся во время командирования.

Во избежание случаев травматизма запрещено использование некачественного спортивного инвентаря и оборудования при строжайшем соблюдении Правил Дорожного Движения, если тренировка проходит на шоссе.

К учебно-тренировочным занятиям по велосипедному спорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочные занятия по велосипедному спорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание, установленные режимы занятий и отдыха.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Дисциплина шоссе

Физическая подготовка

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется согласно уровню индивидуального развития физических качеств, закономерности естественного развития организма и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Выделяют два уровня задач физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - ориентирована на общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание базы для последующего совершенствования.

Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Программный материал по физической подготовке предоставлен в таблице №17

Таблица №17

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	Свыше одного года	<p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, инвентаря</p> <p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения.</p> <p>Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода:</p> <ul style="list-style-type: none"> стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости. <p>Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста. Совершенствование умения заблаговременно включить и удерживать соперника в поле зрения.</p> <p>Совершенствование гибкости по методу «стретчинга»</p>

Этап подготовки	Период	Программный материал
Высшего спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода:</p> <p>стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения;</p> <p>упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.</p> <p>Совершенствование умения заблаговременно замечать и удерживать соперника в поле зрения.</p> <p>Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».</p>

Техническая подготовка.

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

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

Правильная постановка смысловой задачи - основа для успешного построения движения. 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 – «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.

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

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

заданий требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть систематическими.

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

На учебно-тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями по 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения сила повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

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

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

Программный материал по технической подготовке предоставлен в таблице №18.

Таблица № 18

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Овладение основной техникой двигательного действия. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p>
	Свыше одного года	<p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p>

Этап подготовки	Период	Программный материал
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Детализированное разучивание техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.</p> <p>Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника регулирования скорости передвижения.</p> <p>Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.</p> <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника езды в шоссейных гонках.</p> <p>Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p> <p>Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота.</p> <p>Техника преодоления препятствий.</p> <p>Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.</p> <p>Обучение технике «езды на колесе».</p>
	Углубленной специализации	<p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; - достижение автоматизма действий. <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p> <p>Техника прохождения сложных поворотов.</p> <p>Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.</p> <p>Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).</p>

Этап подготовки	Период	Программный материал
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование техники: - закрепление сформированного навыка; - обучение различным вариантам техники действия; - формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; - обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; - повышение экономичности техники и т.д.
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности; - повышение экономичности техники и т.д.

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 спортсмена.

При разработке плана необходимо учитывать следующие факторы:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Программный материал по тактической подготовке предоставлен в таблице №19

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики.</p> <p>Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.</p>
	Свыше одного года	<p>Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе.</p> <p>Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе.</p> <p>Воспитание тактического мышления.</p> <p>Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.</p>
	Углубленной специализации	<p>Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе.</p> <p>Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером.</p> <p>Формы спортивной борьбы в тактических решениях.</p> <p>Развитие тактического мышления.</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p>
Высшего спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.</p> <p>Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований.</p> <p>Совершенствование тактического мышления.</p> <p>Овладение приемами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.</p> <p>Соотношение технических и тактических приемов, их подбор во время непосредственного ведения гонки.</p>

Дисциплины ВМХ

Физическая подготовка

Программный материал по физической подготовке в дисциплинах велосипедного спорта ВМХ предоставлен в таблице №20

Таблица №20

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p>
	Свыше одного года	<p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие. <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной аллактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесия; - методом точности дифференцирования силовых параметров движения.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста.</p> <p>Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.</p> <p>Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».</p>
Высшего спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>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.</p> <p>Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.</p> <p>Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».</p>

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Овладение основной техникой двигательного действия. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p>
	Свыше одного года	<p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2 год обучения	<p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Техника преодоления подъема в горку. Техника спуска с гоки и прохождения острых виражей.</p> <p>Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно.</p> <p>Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, перезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.</p> <p>Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p>

Этап подготовки	Период	Программный материал
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4 год обучения	<p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; - достижение автоматизма действий. <p>Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка.</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p> <p>Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона.</p> <p>Техника маневрирования.</p> <p>Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.</p> <p>Обучение технике «езды на колесе».</p> <p>Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление сформированного навыка; - обучение различным вариантам техники действия; - формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; - обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; - повышение экономичности техники и т.д.
Высшего спортивного мастерства	Весь период	<p>Достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение экономичности техники и т.д.

Тактическая подготовка.

Система тактической подготовки делится на две взаимосвязанные части: теоретическую и практическую.

Теоретическая часть тактической подготовки начинается с изучения содержания и видов тактики в гонках ВМХ, а затем общих принципов и закономерностей спортивной тактики, знание которых помогает спортсменам творчески использовать все богатства тактики других видов велосипедного спорта для пополнения собственного тактического арсенала.

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

Таблица №22

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики.</p> <p>Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.</p>
	Свыше одного года	<p>Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, характера трассы, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы.</p> <p>Овладение практическими элементами тактики в гонке на время.</p> <p>Правила проведения гонки на время.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Тактика в гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Тактические приемы, применяемые в дисциплинах велосипедного спорта ВМХ (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Правила соревнований в дисциплинах велосипедного спорта ВМХ.</p> <p>Воспитание тактического мышления.</p> <p>Овладение практическими элементами тактики в дисциплинах велосипедного спорта ВМХ.</p>
	Углубленной специализации	<p>Тактические приемы, применяемые в эстафете, гонке «Классик».</p> <p>Правила соревнований в дисциплинах велосипедного спорта ВМХ.</p> <p>Формы спортивной борьбы в тактических решениях.</p> <p>Развитие тактического мышления.</p>

Этап подготовки	Период	Программный материал
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.</p> <p>Тактические приемы, применяемые в гонках дисциплин велосипедного спорта ВМХ</p> <p>Правила соревнований в дисциплинах велосипедного спорта ВМХ.</p> <p>Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p>
Высшего спортивного мастерства	Весь период	<p>Разработка многолетнего плана тактической подготовки. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований.</p> <p>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.</p> <p>Овладение приемами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.</p>

4.2 Учебно-тематический план по всем этапам подготовки

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 год обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	24/1440		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈144	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈144	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈144	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, волосистой рт и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закрепление организма	≈144	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈144	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈144	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по техническим выполнениям.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈144	декабрь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈144	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь во виду спорта	≈144	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Ценности спорта. Честная победа.	≈144	январь	Определение допинга. Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Причины применения допинга в спорте.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
<p style="text-align: center;">I год обучения Этап начальной подготовки</p>	<p style="text-align: center;">ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	144	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты игровым методом.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с самооттягиванием.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p>
	<p style="text-align: center;">СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	58	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа pedalирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	<p style="text-align: center;">СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	30	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обеспечения общего зрительно-логического представления обучающимся действия, основах техники действия; - упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии; - освоение частей, фаз и элементов техники двигательного действия; - формирование общего ритма двигательного действия. <p>Основные понятия о технике посадки и pedalирования. Техника езды на станке. Техника крутового pedalирования обеими ногами одновременно.</p> <p>Техника прямолинейного движения. Техника прохождение поворотов. Техника торможения и остановки.</p>
	<p style="text-align: center;">САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</p>	46	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Создание мотивации к занятиям. Создание «образа» спортсмена. Стиль поведения, одежда, внешнего вида как факторы тактической подготовки</p> <p>Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.</p> <p>Контроль основных показателей дыхания, пульса, весоростовых показателей. Ведение Дневника Обучающегося</p>
	<p style="text-align: center;">КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</p>	4	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.)</p> <p>Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (тестирование /устный опрос)</p>
	<p style="text-align: center;">МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ</p>	6	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 2 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	30/1800		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈180	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈180	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающегося при занятиях физической культурой и спортом	≈180	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закрепление организма	≈180	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закрепление воздухом, водой, солнцем. Закрепление на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈180	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈180	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈180	декабрь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈180	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈180	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Последствия применения допинга для здоровья спортсмена	≈180	май	Негативные воздействия допинга на развитие спортивных навыков, логическое мышление, поведение, психическое состояние организма (спортивные и социальные последствия).

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 2 года обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	144	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного управления и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Упражнения для воспитания силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты игровым методом.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	64	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, частотных параметров движений; - формирование правильного темпа pedalирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42	В течение всего тренировочного периода	<p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обеспечения общего зрительно-логического представления об изучаемом действии, основах техники действия; - упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии; - изучение частей, фаз и элементов техники двигательного действия; - формирование общего ритма двигательного действия. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.</p> <p>Обработка техники посадки: Низкая, средняя, высокая</p> <p>Обработка техники кругового pedalирования при вставании с седла и на различных передачах.</p> <p>Обработка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - езда в группе; - равномерного движения по дистанции; - торможения и останова; - маневрирования; - преодоления подъемов и спусков. <p>Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 2 года обучения	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	В течение всего тренировочного периода	Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте: смелость, целеустремленность, воля к победе, настойчивость.
	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	46	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, весоростовых показателей. Ведение Дневника Спортсмена
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	4	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-перевальные нормативы по ОФП, СФП), Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (тестирование /устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	6	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	12	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	5	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 3 год обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	36/2160		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈216	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈216	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 216	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈216	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈216	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈216	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈216	декабрь	Повышенность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈216	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизне-деятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈216	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Последствия применения допинга для здоровья спортсмена	≈216	январь	Определение допинга. Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристики основных видов допинга. Причины применения допинга в спорте.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 3 года обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	174	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Упражнения для воспитания силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты игровым методом.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с самоотточением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	108	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие. <p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения.</p> <p>-упражнения для обеспечения общего зрительно-логического представления об изучаемом действии, основах техники действия;</p> <p>- упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии;</p> <p>- изучение частей, фаз и элементов техники двигательного действия;</p> <p>-формирование общего ритма двигательного действия.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	54	В течение всего тренировочного периода	<p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.</p> <p>Обработка техники посадки: Низкая, средняя, высокая</p> <p>Обработка техники кругового педалирования при вставании с седла и на раз-личных передачах.</p> <p>Обработка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> -езда в группе; -равномерного движения по дистанции; -торможения и остановки; -маневрирования; -преодоления подъемов и спусков. <p>Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	В течение всего тренировочного периода	<p>Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки.</p> <p>Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте: смелость, целеустремленность, воля к победе, настойчивость. Использование методов общей психологической подготовки</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
<p style="text-align: center;">Этап начальной подготовки 3 года обучения</p>	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	46	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, весоростовых показателей. Ведение Дневника обучающегося
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	4	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	6	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	24	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	10	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часы/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 4 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	42/2520		
	История возникновения велоспорта и его развитие	≈229	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈229	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈229	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈229	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈229	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈229	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по техническим выполнениям.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈229	декабрь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈229	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈229	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Техническое обслуживание велосипедов	≈229	февраль	Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда. Классификация и спортивно-технические требования к велосипедным велосипедам
	Последствия применения допинга для здоровья спортсмена	≈229	январь	Определение допинга. Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Причины применения допинга в спорте.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 4 года обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	204	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Упражнения для воспитания силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты игровым методом.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа pedalирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	193	В течение всего тренировочного периода	<p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обеспечения общего зрительно-логического представления об изучаемом действии, основах техники действия; - упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии; - изучение частей, фаз и элементов техники двигательного действия; - формирование общего ритма двигательного действия. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.</p> <p>Отработка техники посадки: Низкая, средняя, высокая</p> <p>Отработка техники кругового pedalирования при вставании с седла, в низкой посадке и на различных передачах.</p> <p>Отработка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - езды в группе; - равномерного движения по дистанции; - торможения и остановки; - маневрирования; - преодоления подъемов и спусков. <p>Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке..</p> <p>Правила проведения гонок с раздельного старта.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	69	В течение всего тренировочного периода	<p>Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте: смелость, целеустремленность, воля к победе, настойчивость. Использование методов общей психологической подготовки</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	В течение всего тренировочного периода	

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 4 года обучения	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	46	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, весовых показателей. Ведение Дневника Спортсмена
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	4	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	5	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	24	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	46	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	48/2880		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈240	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈240	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈240	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.
	Физиологические основы физической культуры	≈240	октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈240	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Спортивные звания и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждение разрядов. Разрядные требования и нормативы по величине спорту.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники велоспорта	≈240	декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈240	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈240	январь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈240	январь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Нагрузка и тренировочный эффект	≈240	февраль	Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отдаленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки.
	Техническое обслуживание велосипедов	≈240	февраль	Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.
	Психологические и имиджевые последствия допинга	≈240	март	Изменения исихики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самоощущения, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) I года обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	218	В течение всего тренировочного периода	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.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	259	В течение всего тренировочного периода	Развитие двигательной-координационных способностей: точности восприятия пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; -формирование правильного темпа pedalирования; -умение сохранять статическое и динамическое равновесие; -методом точности дифференцирования силовых параметров движения.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	84	В течение всего тренировочного периода	Детализированное изучение техники: -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. Установка посадки: Способы pedalирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: - регулирование скорости передвижения; - маневрирования; - взаимодействие с партнерами и соперниками.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
<p style="text-align: center;">Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) I год обучения</p>	<p style="text-align: center;">СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>		<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп pedalирования. Техника подбора и включения передаточных соотношений и темпа pedalирования.</p> <p>Техника езды в гонках в зависимости от дисциплины велосипедного спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -стартового разгона и ускорения; -основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезды препятствия, перезда препятствия, преодоление препятствия прыжком. Обучение технике езды на колесах. Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиша). Правила соревнований в гонках различных дисциплин велосипедного спорта. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.
	<p style="text-align: center;">СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	12	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.</p> <p>Контроль психологической подготовленности. Воспитание стрессоустойчивости.</p> <p>Использование средств и методов психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.</p>
	<p style="text-align: center;">САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</p>	69	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Контроль основных показателей дыхания, пульса, восторженных показателей. Ведение Дневника Спортсмена.</p> <p>Учет тренировочных и соревновательных нагрузок</p>
	<p style="text-align: center;">КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</p>	6	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТПП)</p> <p>Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)</p>
	<p style="text-align: center;">МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ</p>	12	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Первичное МО, УМО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.</p>
	<p style="text-align: center;">ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</p>	48	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания</p> <p>Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ.</p>
	<p style="text-align: center;">УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</p>	24	<p style="text-align: center;">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Участие в групповых соревнованиях.</p> <p>Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часы/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (Стан спортивной специализации) 2 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения	54/3240 ≈249 ≈249	сентябрь сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈249	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.
	Физиологические основы физической культуры	≈249	октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈249	ноябрь	Структура и содержание Дневника Спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Спортивные звания и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативы по велосипедному спорту.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники велоспорта	≈249	декабрь	Появляемость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈249	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈249	январь	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часы/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
2 год обучения Учение-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила вида спорта	≈249	январь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Нагрузка и тренировочный эффект	≈249	февраль	Нагрузка избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности.
	Техническое обслуживание велосипедов	≈249	февраль	Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гошанков.
	Общая характеристика системы спортивной тренировки велосипедном спорте	≈249	апрель	Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.
	Последствия применения допинга (психологические, социальные)	≈249	март	Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга. Социальные последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	238	В течение всего тренировочного периода	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной анакратной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопряженным партнером, с использованием гиртелей. Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода. Развитие скорость-силовых способностей. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	365	В течение всего тренировочного периода	Развитие двигательных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; -формирование правильного темпа педалирования; -умение сохранять статическое и динамическое равновесие; -методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Детализированное ратучение техники: -детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилкам; -достижение оптимальных вариантов техники; -выявление индивидуальных особенностей владения техникой; -достижение автоматизма действий.	

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
<p align="center">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения</p>	<p align="center">СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p align="center">87</p>	<p>В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Установка посадки. Способы педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: - регулирование скорости передвижения; - маневрирование; - взаимодействие с партнерами и соперниками. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и пересчетная передаточных соотношений и темпа педалирования. Техника езды в шоссейных гонках: -стартового рывка и ускорения; -основные способы (присмы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции; стартовый рывок, темповое ускорение, рывок («вспурт»), бросок на линию финиша. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Фазы прохождения поворота: вход и поворот, выход, движение по дуге, выход и поворота. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствий: обездвиженности, пересда препятствия преодоление препятствия прыжком. Обучение технике езды на колесах. Тактические присмы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в групповых гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.</p>
	<p align="center">СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p align="center">15</p>	<p>В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивной деятельности в велосипедном спорте. Контроль психической подготовленности. Воспитание стрессоустойчивости. Использование средств и методов психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.</p>
	<p align="center">САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</p>	<p align="center">69</p>	<p>В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Контроль основных показателей нагрузки, пульса, восстановительных показателей. Ведение Дневника Спортсмена. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок</p>
	<p align="center">КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</p>	<p align="center">6</p>	<p>В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-МЕДИКО-ПРАВОВЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ	12	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО, УМО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	10	В течение всего тренировочного периода	Основное инструкторское и судейское название: подбор СРУ; проведение частей УТЗ, участие в судействе школьных соревнований
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	48	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ.
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	32	В течение всего тренировочного периода	Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/3600	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся	≈276	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – составные растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.
	Физиологические основы физической культуры	≈276	октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоназад обучаемого	≈276	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучаемого. Классификация и типы спортивных соревнований. Спортивные знания и спортивные навыки. ЕВСК как нормативный документ. определяющий порядок присвоения официальных спортивных знаний и разрядов. Требования для выполнения разрядов и знаний. Порядок присвоения знаний и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативы по последнему спарту.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники велоспорта	≈276	декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Метод обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈276	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Обшира психологическая подготовка. Волевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Обшир и специальная психологическая подготовка. Индивидуальность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈276	январь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка как эксплуатационный, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈276	январь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы правил дорожного движения	≈276	февраль	Основные разделы ПДД. Требования к пешеходам и водителям транспортных средств. Соблюдение требований ПДД велосипедистами во время движения по дорогам общего пользования.
	Общая характеристика системы спортивной тренировки велосипедном спорте	≈276	март	Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировок (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка).
	Система факторов повышения эффективности тренировки и соревновательной деятельности.	≈276	апрель	Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировки и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях соревновательной и соревновательной деятельности.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения	Психологические и социальные последствия допинга	≈276	май	Изменения личности под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (вливание на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на анти-допинговую работу). Социальные и нравственные последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	258	В течение всего тренировочного периода	Упражнения для развития выносливости (маршовой, аэробной, гликолитической, аэробной анаэробной) различными методами. Упражнения для развития силовых способностей с помощью упражнений с явешкам отягощением и метода стимулирующего последствие упражнения с отягощением.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	445	В течение всего тренировочного периода	способность быстро переключать движения в соответствии с изменением условий реше ния двигательной задачи. Развитие специальной выносливости, путем увеличения скорости силовой подготовки на велосипеде. Детализированное изучение техники: -детальное изучение 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. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величин передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Техника езды и шоссейных гонках: -стартового разгона и ускорения; -основные способы (приемы), позволяющие повысить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок за линию финиша. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода. время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, перезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Обучение технике езды на велосипеде. Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы внутри тактика финиширования). Правила соревнований в групповых гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе. Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе: -овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером. - использование форм спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	102	В течение всего тренировочного периода		

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	В течение всего тренировочного периода	Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Контроль психической подготовленности. Воспитание стрессоустойчивости. Использование средств и методов психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.
	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	69	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, весоростовых показателей. Ведение Дневника Спортсмена. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	6	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	12	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО, УМО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	20	В течение всего тренировочного периода	Освоение инструкторских и судейских навыков: подбор ОРУ; проведение частей УТЗ, участие в судействе школьных соревнований
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	48	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ.
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	48	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	666(2960)		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈330	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈330	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Между-народный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈330	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рацион питания, сбалансированное питание. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.
	Физиологические основы физической культуры	≈330	октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈330	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Спортивные записи и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативы по велосипедному спорту.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки	≈330	декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈330	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Психомоторные, аутогенные и подобные методы.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈330	январь	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка как эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈330	январь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Основы построения подготовки велосипедистов	≈330	март	Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с ордой (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.
	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов	≈330	апрель	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.
	Психологические и имиджевые последствия допинга	≈330	май	Изменение техники под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	278	В течение всего тренировочного периода	Упражнения для развития выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами. Упражнения для развития силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением. Упражнения для воспитания силовой выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	553	В течение всего тренировочного периода	Упражнения для развития двигательльно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часы/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения</p>	<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>96</p>	<p>В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Детализированное разучивание техники: -детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилию; -достижение слитности фаз и частей техники; -обучение основным вариантам техники; -выявление индивидуальных особенностей владения техникой; -достижение автоматизма действий. Установка посадки. Способы педальирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: - регулирование скорости передвижения; -маневрирование; -взаимодействие с партнерами и соперниками. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педальирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педальирования. Техника езды в шоссейных гонках: -стартового разгона и ускорения; -основные способы (приседы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Фазы торможения: затенное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, перезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Обучение технике «езды на колесе». Тактические приседы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в групповых гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе. Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе: -овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером; -использование форм спортивной борьбы в тактических решениях; Развитие тактического мышления.</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	В течение всего тренировочного периода	Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Контроль психической подготовленности. Воспитание стрессоустойчивости. Использование средств и методов психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.
	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	69	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, весоростовых показателей. Ведение Дневника Спортсмена. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	6	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОС-МОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	12	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО, УМО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	30	В течение всего тренировочного периода	Освоение инструкторских и судейских навыков: подбор ОРУ; проведение частей УТЗ, участие в судействе соревнований различного уровня. Оформление протоколов, итоговых документов.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	54	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ.
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	60	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства до года	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	72/4320		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈432	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Важные ориентиры на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недопретренированность	≈432	октябрь	Понятие травматизма. Стандартом «критериев безопасности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈432	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия амплаза, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной легкости.
	Психологическая подготовка	≈432	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈432	январь	Сверженные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈432	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Сулейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Основы построения подготовки велосипедистов	≈432	февраль	Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы в сочетании нагрузок в микроцикле. Методика как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма»
	Международный стандарт терапевтического использования запрещенных субстанций	≈432	март	Международный стандарт по терапевтическому использованию (МСПИ) Всемирного антидопингового кодекса. Цели и статьи стандарта. Стандарты и про-цесс выдачи разрешения на терапевтическое использование. Процедура подачи запроса на ТИ.
	Система «АДАМС» как средство антидопинговой профилактики	≈432	апрель	Знакомство с антидопинговой программой, приобретение навыков работы
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; кислородное и физиотерапевтическое проследование; баня, массаж. Особенности применения восстановительных средств.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства до года	<p align="center">ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p align="center">300</p>	<p align="center">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствие упражнения с отягощением; - вариативного упражнения; - упражнения, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.
	<p align="center">СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p align="center">620</p>	<p align="center">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Воспитание быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста с использованием различных методов.</p> <p>Развитие скоростно-силовой выносливости.</p> <p>Развитие устойчивости к монотонии.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств в зависимости от избранной дисциплины велосипедного спорта.</p>
	<p align="center">СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p align="center">90</p>	<p align="center">В течение всего тренировочного периода</p>	<p>Воспитание специализированных физических качеств велосипедиста.</p> <p>Совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление сформированного навыка; - обучение различным вариантам техники действия; - формирование способности применять изученное действие в различных условиях ситуаций тренировочной и соревновательной деятельности; - обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; - повышение экономичности техники и т.д. <p>Совершенствование технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий преодолеваемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства до года	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	В течение всего тренировочного периода	<p>Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.</p> <p>Контроль психической подготовленности. Воспитание стрессоустойчивости.</p> <p>Использование средств и методов психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Освоение методов аутогенной тренировки, саморегулирования, самовнушения. Регулирование предстартовых психических состояний (апатия, возбуждение и др.) Психологическая подготовка команды и отдельных участников.</p>
	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	92	В течение всего тренировочного периода	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ дневника подготовки, объема тренировочных и соревновательных нагрузок. Построение индивидуального тренировочного плана.
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	18	В течение всего тренировочного периода	Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	20	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО, УМО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	60	В течение всего тренировочного периода	Освоение инструкторских и судейских навыков. подбор ОРУ; проведение частей УТЗ, участие в судействе соревнований различного уровня. Оформление протоколов, итоговых документов.
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	100	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ. Массаж, самомассаж. Витаминизация. Использование медреспиратов по назначению врача. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	78/4680		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈432	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Вклад олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈432	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈432	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈432	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈432	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательно-тальной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈432	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структураспортивных соревнований. Сулейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Основы построения подготовки велосипедистов	≈432	февраль	Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к составлению нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма»
	Международный стандарт терапевтического использования запрещенных субстанций.	≈432	март	Международный стандарт по терапевтическому использованию (МСТИ) Все-мирного антидопингового кодекса. Цели и статьи стандарта. Стандарты и протоколы выдачи разрешений на терапевтическое использование. Процедура подачи запроса на ПН.
	Система «АДАМС» как средство антидопинговой пропаганды.	≈432	апрель	Знакомство с антидопинговой программой, приобретение навыков работы
	Восстановительные средства и мероприятия	≈432	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; питательные и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж. Особенности применения восстановительных средств.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	320	В течение всего тренировочного периода	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стандартного интервального упражнения, стимулирующего последовательная упражнений с отягощением; - вариативного упражнения; - упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	748	В течение всего тренировочного периода	<p>Воспитание быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста с использованием различных методик</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	96	В течение всего тренировочного периода	<p>Воспитание специализированных физических качеств велосипедиста.</p> <p>Совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление сформированного навыка; - обучение различным вариантам техники действия; - формирование способности применять изученное действие в различных условиях ситуаций тренировочной и соревновательной деятельности; - обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; - повышение экономичности техники и т.д. <p>Совершенствование технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	В течение всего тренировочного периода	<p>Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.</p> <p>Контроль психической подготовленности. Воспитание стрессоустойчивости.</p> <p>Освоение методов аутогенной тренировки, саморегулирования, самовнушения.</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	92	В течение всего тренировочного периода	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ дневника подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Построение индивидуального тренировочного плана.
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	18	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО, УМО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	10	В течение всего тренировочного периода	Освоение инструкторских и судейских навыков: полбер ОРУ; проведение частей УТЗ, участие в судействе соревнований различного уровня. Оформление протоколов, итоговых документов.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	60	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ. Массаж, самомассаж. Витаминизация. Использование медпрепаратов по назначению врача.
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	100	В течение всего тренировочного периода	Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства I года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	78/4680		
	Физическое, патриотическое. Нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 470	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта, Патристическое и нравственное воспитание, правовое воспитание, Эстетика велосипедного спорта.
	Социальные функции спорта и спортивной деятельности	= 470	октябрь	Специфика и особенности социальных функций спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая) Функции социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самонаблюд обучающегося	≈ 470	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Повстан анализ, самонаблюд, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 470	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки, спортивные результаты, как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления и функционал спортивной тренировки.
	Основы судейской деятельности в профессиональном велоспорте Правила вида спорта	≈ 470	январь	Классификация спортивных соревнований. Сигналы спортивных судей в велосипедном спорте. Основные критерии при написании Положений о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система джета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Планирование соревновательной деятельности в велосипедном спорте	≈ 470	февраль	Основы составления календарного плана соревновательной деятельности
	Спортивные соревнования, как важнейший системообразующий и интегрирующий элемент системы спортивной подготовки в велосипедном спорте	≈ 470	апрель-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований в велосипедном спорте. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых дисциплин велосипедного спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные мероприятия и средства	В течение переходного периода спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Педагогические средства восстановления – аутогенная тренировка, нехорестулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного процесса.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства 1 год обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	350	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Упражнения для воспитания силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты игровым методом.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с самооттягиванием, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	858	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирования правильного темпа pedalирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесия.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	102	В течение всего тренировочного периода	<p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обеспечения общего зрительно-логического представления об изучаемых действиях, основах техники действия; - упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии; - изучение частей, фаз и элементов техники двигательного действия; - формирование общего ритма двигательного действия. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Отработка техники посадки: Низкая, средняя, высокая</p> <p>Отработка техники кругового pedalирования при вставании с седла, в низкой посадке и на различных передачах.</p> <p>Отработка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - седы и группы; - равномерного движения по дистанции; - торможения и остановки; - маневрирования; - преодоления подъемов и спусков. <p>Овладение практическими элементами тактики в различных видах дистанции велосипедного спорта. Особенности ведения гонок.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	В течение всего тренировочного периода	<p>Обеспечение и формирование психоэмоционального состояния, обуславливающих уровень высоких спортивных достижений в велосипедном спорте: смелость, целеустремленность, воля к победе, настойчивость. Использование методов общей психологической подготовки</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства 1 год обучения	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	92	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, восторостовых показателей. Введение Дневника обучающегося
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	18	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	60	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	120	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства 2 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	60/3600		
	Физическое, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	= 500	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание, правовое воспитание, Эстетика велосипедного спорта.
	Социальные функции спорта и спортивной деятельности	= 500	октябрь	Специфика и особенности социальных функций спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая) функции социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 500	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося, Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	= 500	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки, спортивные результаты, как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления и функционал спортивной тренировки.
	Планирование соревновательной деятельности в велосипедном спорте	= 500	февраль	Основы составления календарного плана соревновательной деятельности
	Спортивные соревнования, как важнейший системообразующий и интегрирующий элемент системы спортивной подготовки в велосипедном спорте	= 500	апрель-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований в велосипедном спорте. Общая структура спортивных соревнований. Сулейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых дисциплин велосипедного спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные мероприятия и средства	В течение переходного периода спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Психологические средства восстановления – аутогенная тренировка, психофизиологические воздействия, дыхательная гимнастика. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного процесса.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание	
Этап высшего спортивного мастерства 2 год обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	380	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Упражнения для воспитания силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты игровым методом.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопрягаемым партнеру, с использованием гантелей.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p>	
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	982	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений, - формирование правильного темпа pedalирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие. <p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обеспечения общего зрительно-логического представления об изучаемом действии, основах техники действия; - упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии; - изучение частей, фаз и элементов техники двигательного действия; - формирование общего ритма двигательного действия. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Отработка техники посадки: Низкая, средняя, высокая</p> <p>Отработка техники кругового pedalирования при вставании с седла, в низкой посадке и на различных передачах.</p> <p>Отработка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - езда в группе; - равномерного движения по дистанции; - торможения и остановки; - маневрирования; - преодоления подъемов и спусков. <p>Овладение практическими элементами тактики в различных видах дисциплин велосипедного спорта. Особенности веления гонок.</p>	
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	96	В течение всего тренировочного периода		<p>Обеспечение и формирование психологического состояния, обуславливающих уровень высоких спортивных достижений в велосипедном спорте: смелость, целеустремленность, воля к победе, настойчивость. Использование методов общей психологической подготовки</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	В течение всего тренировочного периода		

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Криткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства 2 год обучения	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	92	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, весоростовых показателей. Ведение Дневника обучающегося
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	18	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	60	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	140	В течение всего тренировочного периода	Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов/минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства свыше 2 лет обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	36/2160		
	Физическое, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	= 300	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта, Патриотическое и нравственное воспитание, правовое воспитание, Эстетика велосипедного спорта.
	Социальные функции спорта и спортивной деятельности	≈ 300	октябрь	Специфика и особенности социальных функций спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая) Функции социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 300	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося, Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 300	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки, спортивные результаты, как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления и функционал спортивной тренировки.
	Планирование соревновательной деятельности в велосипедном спорте	= 300	февраль	Основы составления календарного плана соревновательной деятельности
	Спортивные соревнования, как важнейший системобразующий и интегрирующий элемент системы спортивной подготовки в велосипедном спорте	= 300	апрель-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований в велосипедном спорте. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых дисциплин велосипедного спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные мероприятия и средства	В течение переходного периода спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления; рациональное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Психологические средства восстановления – аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного процесса.

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства свыше 2 лет	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	390	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Упражнения для воспитания силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для воспитания быстрых игровых методов.</p> <p>Упражнения для воспитания силовых способностей с помощью упражнений с сопротивлением, сопротивлением партнера, с использованием гайтелей.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	982	В течение всего тренировочного периода	<p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа псаалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	78	В течение всего тренировочного периода	<p>Выполнение лучаемого действия на уровне умения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обеспечения общего зрительно-логическое представления об изучаемом действии, основах техники действия; - упражнения для формирования мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии; - изучение частей, фаз и элементов техники двигательного действия; - формирование общего ритма двигательного действия. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.</p> <p>Отработка техники посадки: Низкая, средняя, высокая</p> <p>Отработка техники кругового псаалирования при вставании с седла, в низкой посадке и на различных передачах.</p> <p>Отработка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - езды в группе; - равномерного движения по дистанции; - торможения и остановки; - маневрирования; - преодоления подъемов и спусков. <p>Овладение практическими элементами тактики в различных видах дисциплин велосипедного спорта. Особенности ведения гонок.</p>
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	В течение всего тренировочного периода	<p>Обеспечение и формирование психологического состояния, обуславливающих уровень высоких спортивных достижений в велосипедном спорте: смелость, целеустремленность, воля к победе, выносливость. Использование методов общей психологической подготовки</p>

Этап подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства 1 года обучения	САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	112	В течение всего тренировочного периода	Контроль основных показателей дыхания, пульса, восторговых показателей. Ведение Дневника обучающегося
	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	В течение всего тренировочного периода	Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП) Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (устный опрос)
	МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ (ОБСЛЕДОВАНИЯ), ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	18	В течение всего тренировочного периода	Первичное МО. Текущий ВМК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.
	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	72	В течение всего тренировочного периода	Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода. Соблюдение режима дня и питания. Гигиенические процедуры: баня, сауна, контрастный душ
	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	140	В течение всего тренировочного периода	Участие в групповых соревнованиях. Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	10	В течение всего тренировочного периода	Освоение инструкторских и судейских навыков: участие в судействе соревнований различного уровня. Оформление протоколов, итоговых документов

Психологическая подготовка.

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

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

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

Общая психологическая подготовка - система воздействий в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. 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 тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психологической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

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

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

Соревновательная подготовка.

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Календарь и организация соревнований.

Правила проведения соревнований по велосипедному спорту шоссе. Положения о соревнованиях. Программа и заявки.

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры-преподаватели и представители спортивных организаций (команд). Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

Основы безопасности учебно-тренировочных занятий.

Причинами травматизма в велосипедном спорте являются следующие факторы:

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

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

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

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

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

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

Неудовлетворительные условия, в которых происходят соревнования и тренировочные занятия:

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

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

Требования техники безопасности.

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

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

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

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

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с велосипедистами выделяют:

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

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

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно - методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного

характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К документам текущего планирования относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой тренировочной и соревновательной нагрузок;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- наличие программы дополнительного образования программы спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт и построенных на ее основе рабочих программ;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского персонала, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

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

- соответствие научно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья обучающихся;
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- *Комплексные средства* – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки:

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у

обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Некоторые направления психологической подготовки (по А. Голдбергу):

1. Начиная психологическое взаимодействие с первого занятия. Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших обучающихся концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.
2. Научите обучающихся концентрироваться. Концентрация – основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.
3. Не обвиняйте обучающихся в отсутствии концентрации. Каждый занимающийся концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том – как? Если ваш занимающийся выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите занимающемуся: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.
4. Практикуйте концентрацию ежедневно. Учите ваших обучающихся в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.
5. Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий. Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем. Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабления и скорость сокращения.
6. Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд. При хорошо выполненном движении занимающийся не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении занимающийся сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.
7. На занятиях напоминайте занимающемуся, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, занимающийся имеет больше шансов выполнить движение автоматически.

8. Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

9. Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

10. Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

11. Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «здесь и сейчас».

12. Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

13. Поощряйте желание спортсмена бороться самим с собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т. е. настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

14. Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте обучающихся, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

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

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;
- преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, (п. 13 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, (п. 16 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие объекта инфраструктуры для вида спорта «велосипедный спорт» для проведения тренировочных занятий по определенным Программой спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;

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

наличие тренажерного зала

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица № 23);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № к 24);

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

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 23

Обеспечение Программы оборудованием

N п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
			"ВМХ"	"Шоссе"	"ВМХ"	"Шоссе"	"ВМХ"	"Шоссе"			
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	1
2.	Багажник велосипедный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	-	-	-	-	-	-	3
4.	Капюль каретки	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	2
5.	Кассета	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и сопровождения	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	1
9.	Мини-баскетбольный	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	1
10.	Мини-лазболлей (палки)	штук	-	1	-	-	-	-	-	-	1
11.	Мини-теннисный	штук	5	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Мини-футбольный	штук	5	5	-	-	-	-	-	-	-
13.	Инструменты для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Передние шестерни	комплект	-	1	-	-	-	-	-	-	1
15.	Специальные инструменты	комплект	-	6	-	-	-	-	-	-	3
16.	Насос для подкачки покрышек	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	2	-	-	-	-	-	-	1
18.	Обод колеса	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Переключатель задний	штук	2	-	-	-	-	-	-	-	2
20.	Переключатель передний	штук	1	-	-	-	-	-	-	-	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	2	-	-	-	-	-	-	2
22.	Рулевая колонка	штук	1	2	-	-	-	-	-	-	2
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Самтас	штук	1	1	-	-	-	-	-	-	1
25.	Сезондер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27.	Скакалка	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Следи	штук	5	3	-	-	-	-	-	-	1
29.	Средства обслуживания велосипедов (смазка, стирка, щетки)	штук	10	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	Трос с рубашкой	комплект	2	20	-	-	-	-	-	-	20
31.	Фитбол	штук	2	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Фиджи (козусы)	штук	2	2	-	-	-	-	-	-	4
33.	Цепь	штук	5	5	-	-	-	-	-	-	-
34.	Шты	штук	40	-	-	-	-	-	-	-	40
35.	Шифтеры	штук	1	2	-	-	-	-	-	-	3
		штук	-	2	-	-	-	-	-	-	2
		штук	-	2	-	-	-	-	-	-	2

36.	Запасные резинашки ленточная	штука	6	12	6	2	-
37.	Запасные ручки джойстик	штука	6	-	-	-	-

Обеспечение Программы спортивным инвентарем

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства "BMX"	"шоссе"	"шоссе"
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
					"BMX"	"шоссе"				
				Количество изделий						
1	Велосамары "BMX"	штука	на обучающегося	4	12	-	-	-	-	-
2	Велокамеры трек	штука	на обучающегося	4	-	-	-	-	-	20
3	Велокамеры шоссе	штука	на обучающегося	6	-	10	-	10	-	-
4	Веломонитор с функцией монитора сервочного ригла и мощности pedalforce	штука	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	15
5	Велоперчатки "BMX"	комплект	на обучающегося	2	6	-	-	-	-	1
6	Велоперчатки "трек"	комплект	на обучающегося	2	-	-	-	-	-	10
7	Велоперчатки "шоссе"	комплект	на обучающегося	2	-	4	-	6	-	-
8	Велошлем "BMX"	штука	на обучающегося	1	1	-	-	1	-	8
9	Велошлем шоссе/шоссейный	штука	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-
10	Велошлем шоссейный (гоночный)	штука	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2
11	Велошлем шоссейный для гонок на время	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1
12	Велошлем универсальный	штука	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1
13	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	-	-	-	-	-	-
14	Грязевые шутли	комплект	на обучающегося	2	-	1	-	2	-	-
15	Держатель для фляги	штука	на обучающегося	2	-	2	-	3	-	2
16	Колеса шоссейные (затасовные)	комплект	на обучающегося	1	-	1	-	2	-	3
17	Контактные педали "BMX"	комплект	на обучающегося	1	2	-	-	2	-	2
18	Контактные педали "трек"	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-
19	Контактные педали "шоссе"	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-
20	Руль для гонок на время	штука	на обучающегося	-	-	1	-	2	-	-
21	Фляга 500 мл	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	2
22	Джойстик колесо шоссейное	штука	на обучающегося	2	-	2	-	6	-	1
23	Колеса "BMX" (затасовные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	10
24	Полосное колесо шоссейное	штука	на обучающегося	-	2	-	-	1	-	1
25	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3
26	Чехол для затасовных колес	комплект	на обучающегося	-	1	1	1	2	-	1
27	Велоседло	комплект	на обучающегося	-	4	2	4	4	2	2
28	Обмотка для руля	штука	на обучающегося	1	1	1	1	2	4	8
29	Переключатель задний шоссе	штука	на обучающегося	2	2	2	2	2	2	2
30	Переключатель передний шоссе	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3
31	Руль для гонок на время	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1
32	Руль для групповых гонок	штука	на обучающегося	-	-	1	-	1	-	1

Таблица 24

Обеспечение Программы спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX"														
1.	Веломайка	штуки	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Веломайка защитная	штуки	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	-	-	-	-	-
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Велотрусы	штуки	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-
7.	Велощапка летняя	штуки	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Велощапка теплая	штуки	на обучающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Велощлем с защитой лица	штуки	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
10.	Козырек защитная	штуки	на обучающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Костюм ветрозащитный	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	-	-	-	2	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Майка	штуки	на обучающегося	-	-	4	1	1	1	1	1	2	1	1
16.	Наклопенки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	6	1	1
17.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1	1
18.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1	1
19.	Очки защитные	штуки	на обучающегося	-	-	2	1	1	1	1	1	6	1	1
20.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21.	Полотенце	штуки	на обучающегося	-	-	2	1	1	1	1	1	2	1	1

22.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1	1
24.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	1
27.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "шоссе"											
	Бамблы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1	1
28.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
29.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	1
31.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-
32.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1	1
33.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1	1
34.	Велогорюсы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1	1
35.	Велотуфли шоссовые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36.	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1	1
37.	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	1
38.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-
39.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
40.	Жилет ветроотпорный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
41.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	-	1	1	2	1	2	1	1
42.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
44.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
45.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
46.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1	1
47.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	1
48.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
49.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
50.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
51.	Рейтузы длинные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
52.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
53.	Тапочки (станции)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
54.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками предоставлена в таблице 22.

Таблица 22

Деятельность работника	Должность работника
Административная (руководящие работники)	Директор
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)
	Заместитель директора (по спортивной работе)
	Заместитель директора (по административно-хозяйственным вопросам)
Педагогическая	Тренер-преподаватель по велосипедному спорту
Иные специалисты	Старший инструктор-методист
	Инструктор-методист
	Техник по эксплуатации и ремонту спортивного инвентаря

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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) (пп. 14.2 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения отрасли образования:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
(пп. 14.1 главы VI ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения, *не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273ФЗ «Об образовании в РФ»)*.

6.3. Информационное обеспечение программы

Учебно - методические пособия

1. Захаров А.А. «Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства» М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
2. Карпенко А.Г.. «Велосипедный спорт гонки на шоссе. Учебное пособие» Краснодар.: КГАФК, 1999 – 175с..
4. Карпенко А.Г.. «Организация отбора в велосипедном спорте. Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры» Краснодар.: КГАФК 1998. – 41с.
5. Сборник научных трудов «Комплексная оценка эффективности тренировочного процесса в циклических видах спорта» Волгоград.:ВГИФК, 1984 – 132с.
6. Бауэр В.Г. «Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ» М.: Советский спорт, 2003 – 32с
7. Карпенко А.Г. «Техника Велосипедного спорта Учебное пособие для преподавателей и тренеров» Краснодар, КГАФК, 1997 – 28с.
8. Капустин А.А. «Подготовка юных спортсменов в велосипедном туризме. Учебно-методическое пособие для студентов, преподавателей и тренеров» Краснодар, КГАФК, 2002 – 34с.
9. Никитушкин В.Г. «Теория и методика юношеского спорта» – М.: Физическая культура, 2010
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. «Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта» // Вестник спортивной науки.–, № 1, 2003
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2022);
14. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2022);

Перечень образовательных интернет- ресурсов:

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