

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2024

Утверждена
Зам. директора по УВР _____ Г.Н. Елагина
Приказ № 01.08-37/од от 06.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ»**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт», утвержденного приказом Минспорта России № 1099 от 30.11.2022)

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации – 8 лет
возраст обучающихся – от 7 лет и старше

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель по велоспорту
Хренцов С.В.

г. Ясногорск, 2024 г.

Содержание программы

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Система контроля	27
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	51
5. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	79
6. Список литературы	87

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по велосипедному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099 (далее - ФССП). Программа разработана муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте 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 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса в МОУ ДО ДЮСШ, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования учебно-тренировочного процесса. Программа ставит своей конечной задачей подготовку спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации, а также резерва сборных команд Российской Федерации.

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 по велосипедному спорту.

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

- формирование личностных результатов;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности) и перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Срок обучения по Программе – 8 лет. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 4 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 4 лет;

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная наполняемость (человек) в группе	Максимальная наполняемость (человек) в группе
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» используется очная форма обучения. В учреждении проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям.

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

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

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

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

Основными формами занятий являются:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток полных и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

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

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

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

Основные соревнования являются те, в которых воспитаннику необходимо показать наивысший результат на данном этапе подготовки. На этих соревнованиях обучающемуся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на

достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	2 год	3 год	4 год	до трех лет	свыше трех лет
Подготовительные				7	8	10
Основные				2	4	6

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

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

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

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

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

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам велосипедного спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам велосипедного спорта;
- выполнение учебно-тренировочного плана по спортивной подготовке;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

ДЮСШ направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивно-массовых мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

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

На основании показателей объема тренировочной нагрузки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составлен примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов, из них 43 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 9 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха.

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут).

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Продолжительность самостоятельной подготовки ее составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности ДЮСШ, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский и педагогический контроль, инструкторская и судейская практика. Педагогический контроль являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются ДЮСШ самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные

разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе велосипедистов высокого класса.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

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

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

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

Годовой учебно-тренировочный план

<i>Разделы и виды спортивной подготовки</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>							
		<i>Этап начальной подготовки</i>				<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	23	28	33	38	42	48	54	59
Раздел 2. Практическая подготовка	час	191	226	302	425	515	625	727	832
2.1. Специальная физическая подготовка	час	47	56	88	158	211	298	362	452
2.2. Общая физическая подготовка	час	122	119	143	170	181	201	220	237
2.3. Специальная техническая подготовка	час	23	35	43	56	68	69	81	75
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	4	4	6	9	11	18	18
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	35	46	46	46	50
Раздел 3. Самоконтроль,	час	42	42	42	42	65	65	65	65

контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки									
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	2	7	9	16	22	32	42
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	8	20	30
Раздел 7. Самостоятельная работа	час	50	60	78	104	130	156	182	208
Всего*:	час	312	364	468	624	780	936	1092	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

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

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров-преподавателей, врачей, и др. работников, практические дела и поступки обучающихся, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных обучающихся и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением воспитанника во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-

преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными обучающимися, важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение воспитанника - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного велосипедиста должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется воспитанником систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного велосипедиста к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого 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.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни		в течение года

		<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); - мотивация и вовлечение обучающихся в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - создание благоприятных условий в ДЮСШ для ведения здорового и активного образа жизни; - осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга и диагностики состояния здоровья обучающихся. 	
2.2.	Режим питания и отдыха, самоконтроль обучающихся	<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); - организация встреч обучающихся с медицинскими работниками по вопросам 	в течение года

		<p>правильного, здорового питания, а также режима питания и отдыха;</p> <p>- ведение обучающимися дневника самоконтроля.</p>	
2.3.	Профилактика детского травматизма	<p>- планирование и проведение учебно-тренировочных занятия в зависимости от возрастных анатомо-физиологических особенностей, от состояния и уровня физической подготовленности и тренированности учащихся;</p> <p>- проведение разъяснительной работы с учащимися и их родителями (законными представителями) о необходимости соблюдения санитарно-гигиенических норм поведения;</p> <p>- усвоение учащимися рекомендаций по соблюдению мер безопасности по предупреждению травматизма на занятиях;</p> <p>- беседы с обучающимися на темы:</p> <p>а) отработка безопасного движения организованных групп во время учебно-тренировочных занятий на шоссе, трассе и треке;</p> <p>б) правила дорожного движения;</p> <p>в) оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах, по остановке кровотечений и наложения повязок.</p>	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися - беседа с обучающимися на тему: «Воспитание патриотических качеств, долг, честь и достоинство, Государственная символика РФ, Гимн Российской	в течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	федерации».	
3.2.	Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - городских, областных, внутришкольных тематических физкультурно-спортивных праздниках.	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5. Работа с родителями (законными представителями)			

5.1.	Работа по вопросам обучения и воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные беседы, консультации для родителей (законных представителей); - вовлечение родителей (законных представителей) в спортивно-массовые и культурные мероприятия; - анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью ДЮСШ; - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. - разъяснительная работа с родителями о возрастных особенностях развития детей и профилактике вредных привычек. - создание рекламных памяток, плакатов, информационных стендов для родителей (законных представителей). 	в течение года
5.2.	Работа по профилактике детского травматизма	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение родителей (законных представителей) учащихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения; - проведение тематических родительских собраний с подробным раскрытием причин и условий, приводящих к травматизму. 	в течение года

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

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о 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 антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	научить юных воспитанников проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
3	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных

			мероприятиях в регионе.
4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
5	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
6	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
3	Семинар для учащихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
4	Родительское собрание «Роль родителей в процессе	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

	формирования антидопинговой культуры»		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
--	---------------------------------------	--	--

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

Список терминов, определений и сокращений

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются анти-допинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный анти-допинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

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

2.7. План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- участие в проведении учащимися общей разминки;
- изучение особенностей построения тренировочного занятия;
- изучение особенностей проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
- изучение особенностей расположения тренера-преподавателя во время проведения различных упражнений;
- ознакомление с различными методами и средствами словесного и вербального воздействия.

- привлечение к судейству контрольных соревнований;
- помощь в судействе при сдаче контрольных нормативов;
- коллективный разбор выступлений на соревнованиях;
- совместный просмотр и разбор выступлений с участием профессиональных спортсменов.

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	тренер-преподаватель

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

Медицинские мероприятия.

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

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

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

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

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

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

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

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

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

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

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

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления.

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

Медико-биологические средства восстановления.

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

Психологические средства восстановления.

Для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований важное значение приобретают психологические средства восстановления. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения

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

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

План применения восстановительных средств.

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

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

Для достижения адекватного возможностям организма учебно-тренировочного эффекта необходимо:

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

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

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

Применяются следующие средства восстановления:

- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;

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

3. Система контроля дополнительной образовательной программы

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

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шоссе»;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям велосипедным спортом;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям в велосипедном спорте;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
- укрепление здоровья.

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

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

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

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

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений;
- тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

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

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

Текущий контроль позволяет произвести оценку состояния подготовки, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в

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

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

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

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

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

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

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой обучающимися, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;
- преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах, виражах и прочее);

- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, при движении во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на обучающихся различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

Практические занятия по спортивной подготовке обучающихся, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении тренеров-преподавателей или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий учебно-тренировочный этап. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы Законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велосипедному спорту; федеральный стандарт

спортивной подготовки по велосипедному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными анти-допинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

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

В области общей физической подготовки:

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

В области избранного вида спорта

- овладение основами техники и тактики велосипедного спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов, и званий по велосипедному спорту.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапах учебно-тренировочного процесса, определяют возможность зачисления и перевода учащихся с одного этапа подготовки на другой, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают:

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки
(девушки)**

Этап	Прыжок в длину с места	Бег на 30 м	кросс	200 м с/х (секунды)	15 -ти секундное ускорение на велостанке с ходу (количество оборотов)	Отжимание (количество раз)	Подъем туловища, лежа на спине (количество раз)	Удержание ног в положении прямого угла в висе (секунды)
НП-1	110-120	7,4	+	-	-	не менее 12	не менее 10	не менее 3,00
НП-2	125-140	7,2	+	-	20	не менее 14	не менее 12	не менее 5,00
НП-3	145-160	6,8	+	не более 22,0	25	не менее 15	не менее 15	не менее 8,00
НП-4	165-170	6,6	+	не более 21,00	35	не менее 16	не менее 20	не менее 10,00

(юноши)

Этап	Прыжок в длину с места	Бег на 30 м	кросс	200 м с/х (секунды)	15 -ти секундное ускорение на велостанке с ходу (количество оборотов)	Подтягивание (количество раз)	Подъем туловища, лежа на спине (количество раз)	Удержание ног в положении прямого угла в висе (секунды)
НП-1	115-125	7,0	+	-	-	не менее 4	не менее 12	не менее 4,00
НП-2	130-145	6,9	+	-	25	не менее 5	не менее 15	не менее 6,00
НП-3	150-170	6,6	+	не более 20,0	30	не менее 6	не менее 20	не менее 10,00
НП-4	175-180	5,3	+	не более 19,00	40	не менее 7	не менее 25	не менее 12,00

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
1.	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
			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			
2.	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
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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
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
96	99,2
97	99,5
98	99,7
99	99,9
100	100,0

4. Прыжок в длину с места толчком
двумя ногами см

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
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
5.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			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

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по общей физической подготовке:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 150 баллов для мужчин и 128 баллов для женщин

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

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
	Норматив (результат) (ч, мин, с)					
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)				
	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)				
0	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	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6

90	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9

420	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6

750	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

(женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)					
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)					
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)				
	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)				
0	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	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9

270	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
490	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4

600	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3
850	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0
860	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5
870	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:27:58,3	0:35:18,3	0:42:42,2	0:57:40,0	1:12:48,2
890	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7

930	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

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

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

4. Рабочая программа по велосипедному спорту

Учебно-тренировочный процесс в МОУ ДО ДЮСШ должна вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов.

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

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

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

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

- одновременное развитие физических качеств на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого;
- проведение комплексной оценки уровня подготовленности обучающегося на всем его спортивном пути – основа эффективного управления учебно-тренировочного процесса

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка одна из важных составных частей подготовки велосипедиста. Под теоретической подготовкой в спортивной школе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Программой предусматривается от 24 до 78

часов теоретической подготовки в год для различных этапов обучения. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируется в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки вносятся коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Этап учебно-тренировочного процесса	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История развития велоспорта, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Различия подготовки велосипедистов разных школ в мировом спорте	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух»	Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям велосипедным спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания
	Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы.	Понятие о тактике вида спорта. Теоретические знания по технике и тактике их выполнения.

	<p>Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном велоспорте.</p>	<p>Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).</p>
	<p>Методика обучения и тренировки в велосипедном спорте</p>	<p>Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом</p>
	<p>Оборудование и спортивный инвентарь по велосипедному спорту</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p>Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Факторы повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста-гонщика	Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в учебно-тренировочном процессе. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

К средствам общей физической подготовки относят упражнения, направленные на приобретение и улучшение общей физической подготовленности обучающихся, на развитие физических способностей, которые хотя и не являются специальными для велосипедного спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма, атлетического развития (бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.). В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп:

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах

преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Программный материал по этапам обучения.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Этап начальной подготовки	до одного года	Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия
	свыше одного года	Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Воспитание силовой выносливости. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной специализации	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения

		<p>упражнения. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей. Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие 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. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением. Воспитание силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.</p>

Техническая подготовка

Спортивная техника - это выполнение обучающимся двигательных действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении с проявлением волевых и мышечных усилий, при соответствующем темпе, ритме, с использованием и преодолением сил сопротивления. Технической подготовкой принято называть обучение воспитанника технике двигательных действий, являющихся средством

ведения спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства. Итогом обучения является определенный уровень технической подготовленности. Процесс усвоения спортивной техники делится на изучение и совершенствование. В методическом аспекте изучение спортивной техники представляет собой сознательное развитие двигательных способностей и формирование двигательных действий. Совершенствование спортивной техники - это процесс, направленный на развитие спортивных двигательных способностей и корректирование спортивных двигательных актов.

Методика технической подготовки велосипедиста.

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

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

Физическая готовность.

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

Двигательная готовность.

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

Психологическая готовность.

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

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

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

Этапы обучения технике двигательного действия.

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

1 этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

2 этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

3 этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники в велоспорте.

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

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

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

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

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

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза, при этом внимание учащегося концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения). Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно. Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия. Чтобы помочь учащемуся сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, воспитанник фиксирует внимание на основных опорных

точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

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

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

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

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

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

Детализированное (углубленное) разучивание техники.

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

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

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

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

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

Совершенствование техники.

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

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

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

- а) многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).
- б) серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.
- в) повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в

состоянии утомления (например, в конце учебно-тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

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

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

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

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами,

позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи. Этап совершенствования техники двигательного действия продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал.

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

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

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

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

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

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

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника маневрирования.

Техника преодоления препятствий.

Техника прямолинейного движения.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

- освоение тактических приемов и их комбинаций.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста обучающегося. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть велосипедисту на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психологической).

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

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

утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п. Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

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

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

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

- а) виды, в которых гонщик не вступает в непосредственное взаимодействие с соперником на дистанции, хотя получает информацию о результативности его соревновательной деятельности (различные виды гонок на время). В этих видах велосипедного спорта тактика нацелена на эффективную реализацию собственных возможностей спортсмена в соответствии с достигнутым уровнем подготовленности и условиями трассы соревнований;
- б) виды, в которых противоборство осуществляется в условиях непосредственного позиционного взаимодействия между велосипедистами на дистанции (спринтерские и групповые гонки). В этих видах велосипедного спорта значение тактики для достижения соревновательных целей особенно существенно, так как необходимо преодолевать постоянное позиционное противоборство соперника, выбирать наиболее благоприятные аэродинамические условия, учитывать рельеф трассы (трека) и т.п.

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

Программный материал по этапам обучения.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Этап начальной подготовки	до одного года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	свыше одного года	Применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной специализации	Тактические приемы, применяемые в различных видах гонок (тактика велоспорта на пересеченной местности, тактика старта, тактика позиционной борьбы в групповой гонке и спринте, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в велосипедном спорте. Овладение практическими элементами тактики в различных видах гонок. Развитие тактического мышления.

	углубленной специализации	Тактические приемы, применяемые в различных видах гонок. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие и совершенствование тактического мышления.
--	---------------------------	--

Психологическая подготовка

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

Основной задаче психологической подготовки является достижение состояния психологической готовности обучающегося к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте это сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки обучающихся: общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка - система воздействий в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества обучающегося находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психологической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

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

Специальная психологическая подготовка - непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения обучающегося в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

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

На этапе начальной подготовки целью является формирование психологической установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы

моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические рекомендации в данном случае касаются следующих разделов подготовки:

- а) формирование и совершенствование важных для спортсмена свойств личности и отношений;
- б) индивидуализация планирования круглогодичной подготовки велосипедистов;

1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	1	4	4	3	3	2	2	1	1			23
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	20	17	18	17	19	19	23	19	19	20			191
3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	5	3	3	3	4	4	6	6	7	6			47
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	13	13	14	14	13	13	14	10	8	10			122
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	2	1	1	1	2	2	3	3	4	4			23
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	5	4	4	4	2	3	5	6	5			42
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-			6
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
11.	Раздел 6. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
12.	Раздел 7. Самостоятельная работа											26	24	50
	Всего:	26	26	26	26	26	24	28	28	26	26	26	24	312

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	4	4	4	3	3	2	1	1			28
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	21	20	23	23	23	25	24	20	23	24			226
3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	6	4	4	3	5	5	7	7	7	8			56
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	13	11	12	14	14	16	12	8	9	10			119
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	2	2	2	2	4	4	4	4	6	5			35
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1			4
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	-	3	5	4	-	-	-	-	-	-			12

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 4 года обучения (НП-4)

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	5	5	4	5	4	4	3	2			38
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	40	41	43	43	44	45	45	40	41	43			425
3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	16	14	14	12	14	15	17	19	18	19			158
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	17	14	16	18	21	23	21	13	14	13			170
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	5	5	4	4	4	5	6	7	8	8			56
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	1	1	1	2			6
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	1	8	9	9	5	2	-	-	-	1			35
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	5	4	4	4	2	3	5	6	5			42
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-			6
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	5	-	-	-	-	-	-	-	2	2			9
11.	Раздел 6. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
12.	Раздел 7. Самостоятельная работа											52	52	104
	Всего*:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3			42
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	48	50	52	53	51	54	55	50	49	53			515

3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	22	20	18	18	16	21	23	24	23	26			211
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	18	15	17	19	23	24	23	14	14	15			181
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	6	5	4	5	6	7	7	9	9	10			68
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	1	1	-	-	-	-	1	2	2	2			9
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	1	9	13	11	6	2	1	1	1	1			46
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	7	7	7	9	6	6	5	8	5			65
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	2	4	-	-	-	-	-	4	2	-			12
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	-	-	-	-	2	3	4			16
11.	Раздел 6. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
12.	Раздел 7. Самостоятельная работа											65	65	130
	Всего*:	65	780											

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	5	6	6	6	6	5	4	3	3			48
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	59	58	60	63	63	66	65	61	65	65			625
3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	31	26	26	26	25	30	30	32	36	36			298
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	18	17	17	21	26	27	25	17	17	16			201
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	7	5	4	5	6	7	7	9	9	10			69
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	2	1	-	-	-	-	2	2	2	2			11
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	1	9	13	11	6	2	1	1	1	1			46

8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	8	9	8	9	6	6	5	4	5			65
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	2	4	-	-	-	-	-	4	2	-			12
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	6	3	-	-	-	-	-	4	4	5			22
11.	Раздел 6. Судейская практика	2	-	3	1	-	-	2	-	-	-			8
12.	Раздел 7. Самостоятельная работа											78	78	156
	Всего*:	78	936											

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	6	6	7	7	7	6	4	3	3			54
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	71	67	70	71	73	76	75	72	76	76			727
3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	39	31	30	32	32	36	37	39	43	43			362
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	20	18	20	21	28	29	27	19	19	19			220
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	9	7	6	6	6	8	8	10	10	11			81
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2			18
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	1	9	13	11	6	2	1	1	1	1			46
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	7	9	9	9	6	6	5	4	5			65
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	2	4	-	-	-	-	-	4	2	-			12
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	7	6	-	-	-	-	-	6	6	7			32
11.	Раздел 6. Судейская практика	1	1	6	4	2	2	4	-	-	-			20

12.	Раздел 7. Самостоятельная работа											91	91	182
	Всего*:	91	1 092											

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	<i>Итого часов</i>
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	6	7	8	7	6	5	5	3			59
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	81	78	81	84	84	86	85	82	84	87			832
3.	2.1 . Специальная физическая подготовка	48	40	39	41	41	46	47	48	50	52			452
4.	2.2 . Общая физическая подготовка	20	21	23	24	31	31	27	20	20	20			237
5.	2.3 . Специальная техническая подготовка	9	6	5	5	5	6	8	10	10	11			75
6.	2.4 . Специальная психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2			18
7.	2.5 . Восстановительные мероприятия	2	9	13	13	6	2	1	1	1	2			50
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	7	9	9	9	6	6	5	4	5			65
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	2	4						4	2				12
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	8	8	-	-	-	-	-	8	9	9			42
11.	Раздел 6. Судейская практика	2	1	8	4	3	5	7	-	-	-			30
12.	Раздел 7. Самостоятельная работа											104	104	208
	Всего*:	104	1248											

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

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов учебно-тренировочного процесса.

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

В учебно-тренировочном процессе ДЮСШ используются следующие спортивные объекты г. Ясногорска:

- МУ «Стадион» г.Ясногорска (по договору безвозмездного пользования);
- городской парк г.Ясногорска

Также используется:

- помещение для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- тренажерный зал ФОК «Ясногорец»;
- Спортивный зал ДЮСШ.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6
4.	Капсула каретки	штук	-	1
5.	Кассета	штук	-	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	-	-
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-
11.	Мяч теннисный	штук	5	-
12.	Мяч футбольный	штук	1	1
13.	Иструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	-	6
15.	Слесарные инструменты	комплект	-	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2

17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	2
19.	Переключатель задний	штук	1	2
20.	Переключатель передний	штук	1	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1
24.	Свисток	штук	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1
26.	Система для шоссе	штук	-	1
27.	Скакалка	штук	5	-
28.	Спицы	штук	10	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	2
31.	Фитбол	штук	5	-
32.	Фишки (конусы)	штук	-	-
33.	Цепь	штук	1	2
34.	Шипы	штук	-	2
35.	Шифтеры	штук	-	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	-
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Велокамеры «ВМХ»	штук	на обучающегося	4	-
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	на обучающегося	2	-
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	4	-
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	6	10
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	-	1
6.	Велопокрышки «ВМХ»	комплект	на обучающегося	2	-
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающегося	2	-

8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	2	-
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	2	4
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	1	-
11.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-
12.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	-
13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	-	-
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	-
17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	1
18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-
19.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-
21.	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	-
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	-	-
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2	1
24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	2
25.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	-	-
26.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1
27.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	1	-
28.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	1	-
29.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	-	-
30.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	1
31.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	2

33.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-
34.	Колеса «ВМХ» (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-
35.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	-
36.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	-	1
37.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося	-	-
38.	Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	-	1
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	2
41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1
42.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2
43.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	-	-
44.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	-	-
45.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	-	-
46.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-
47.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	-	1
48.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	-	-
49.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	-	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1

2	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1
4	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	-	-
6	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1
7	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
8	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1
9	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	1	1
10	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
11	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1
12	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13	Велощлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	-	-
14	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1
17	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
19	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
20	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
22	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
23	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1
24	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1
25	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

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

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы включают:

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

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

К информационно-методической деятельности спортивной школы также относится:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Интернет-ресурсы:

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