

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МБУДО «СШОР «Фаворит»

«05» марта 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
А.С. Лилейко



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
велосипедному спорту

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Министерства спорта РФ приказ от 15 декабря 2025 г. N 1166 (зарегистрировано в Минюсте России 05 февраля 2026 г. N 85233)

Срок реализации программы: 10 лет

2026 г.

1. ВВЕДЕНИЕ

Велосипедный спорт является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта в России и мире, он получил широкое распространение и занял в России достойное место не только среди детей, но и среди взрослого населения.

Имея свои древни корни возникновения, велосипедный спорт получил свое развитие во многих странах.

В конце 1882 года было организовано первое русское общество велосипедистов, которое начало заниматься проведением спортивных состязаний. Летом 1883 году уже состоялось первая велосипедная гонка, она была организована на Московском ипподроме. В последующие годы велосипедные гонки стали проводится в других городах России. В 1895 году в Риге открылась велосипедная фабрика.

В 1895 году прошла первая в России шоссейная гонка 700 км между Петербургом и Москвой. За границей русские гонщики бьют мировые рекорды и доказывают свою силу в самых различных видах велосипедных соревнований.

Дополнительная образовательная программа (далее «программа») спортивной подготовки учитывает накопленный многолетний личный опыт тренеров спортивных школ, является методическим документом, отвечающим современным требованиям работы МБУДО «СШОР «Фаворит» в физическом воспитании детей и подростков. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, общефизической, специально-физической, технико-тактической и психологической подготовке в соответствии с возрастом и годами обучения. Соблюдение принципов преемственности и целостности в обучении достигается учебным материалом, начиная с этапа начальной подготовки и далее в группах учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Кроме нормативных и методических разработок, программа также содержит материалы по тренерскому и врачебному контролю, разработки по инструкторской и судейской практике, воспитательной работе.

Настоящая **дополнительная образовательная программа** предназначена для тренеров-преподавателей отделения велосипедного спорта и используется при организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в МБУДО «СШОР «Фаворит».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по велосипедному спорту. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Учебный материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

2.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Многолетний опыт работы позволяет утверждать, что занятия велосипедным спортом, как и другие виды спорта, способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, достижению спортивных результатов в соответствии со степенью подготовленности.

Основной задачей деятельности отделения велоспорта является привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям велосипедным спортом.

Систематизированный в программе материал подготовки велосипедистов от новичков до мастеров высокого класса способствует решению следующих общих задач:

1. Активное содействие гармоничному физическому и психологическому развитию, укреплению здоровья в связи с созданием благоприятных условий для деятельности всех внутренних систем организма;
2. Воспитание силы воли, хладнокровия, настойчивости, трудолюбия и дисциплины гармонично развитого человека;
3. Обучение технике, тактике, умению вести борьбу до конца и как следствие – победа в соревнованиях;
4. Подготовка юных и опытных инструкторов, судей, которые в последствии могут стать тренерами-преподавателями и судьями высшей категории.

Для МБУДО «СШОР «Фаворит» все общие задачи определяются в более конкретные:

- выявление детей способных заниматься велоспортом и комплектование из них учебных групп;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и комплектование из них сборных команд района, города, области;
- подготовка спортивных резервов для сборных команд России и участия во Всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по спорту;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек, правонарушений.

2.3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ПОРЯДОК КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Подготовка велосипедистов в МБУДО «СШОР «Фаворит» является многолетним процессом с определёнными требованиями на соответствующем этапе обучения.

Учебные группы комплектуются в соответствии методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся делится на несколько этапов, таблица №1.

Таблица №1

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ,
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Максимальный возраст обучающихся определяется в соответствии с ФССП и Уставом учреждения.

Порядок зачисления, перевод из одной группы в другую определяется спортивной школой и оформляется приказом директора спортивной школы.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся, желающие заниматься велосипедным спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и на основании заявления родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Учебные группы формируются с учетом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке. Занятия в группах НП и УТГ проводятся групповым методом.

Многолетняя практика организации занятий и подготовки высококлассных спортсменов в существующих детских спортивных школах показала, что качественный отбор занимающихся необходимо проводить в два этапа.

На первом этапе привлекается как можно больше детей с определением степени совпадения имеющихся потенциальных возможностей с требованиями, которые предъявляет велоспорт: отсутствие патологических отклонений в здоровье ребёнка, хорошая координация движений, сила, выносливость, гибкость, быстрота, а также психологические качества (смелость, решительность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера-преподавателя. Первичный отбор проводится в сентябре – октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев. Желательно, чтобы контингент занимающихся, набранный в группы начальной подготовки превышал минимальную численность учащихся в группе.

На втором этапе отбора проводятся тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость и способность к мобилизации усилий.

Учебно-тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, как правило, не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной технической подготовке.

На **этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив звание «Мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется на основании положительной динамики прироста спортивных показателей.

При формировании групп на этапах высшего спортивного мастерства, спортивного совершенствования списки обучающихся (спортсменов) согласуются с региональными органами управления физической культурой и спортом субъекта федерации.

Наполняемость учебных групп, объём учебно-тренировочной нагрузки определяется в соответствии с санитарными нормами и требованиями техники безопасности, а также с учётом оснащения материальной базы спортивным инвентарем и оборудованием.

Организация спортивно – оздоровительных лагерей (для групп НП и УТ) и учебно-тренировочных сборов (для групп УТ и СС, ВСМ) является обязательной и играет большую роль в подготовке велосипедистов. Именно во время спортивно-оздоровительных лагерей и УТМ закладывается основа технической подготовке спортсмена. Практика показывает, что спортсмен, не выезжающий на летние мероприятия, останавливается в развитии, а в дальнейшем прекращает занятия этим видом спорта.

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 – 6	7 – 8	9 – 12	13 – 14	15 – 18	19 – 24
Количество тренировок в неделю	3	3 – 4	4 – 6	6 – 7	7 – 10	10 – 11
Общее количество часов в год	234-312	364 - 416	468 – 624	676 – 728	780 – 936	988 – 1248

Примечание. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Основной формой учебно-тренировочных процесса являются: практические (групповые и индивидуальные) учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, УТС, инструкторская и судейская практика учащихся. Спортсмены высших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах высшего мастерства и спортивного совершенствования. Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера-преподавателя.

Перевод обучающихся по годам обучения осуществляется при условии выполнения (подтверждения) квалификационного норматива ЕВСК и положительной динамики спортивно-технических показателей.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора учреждения на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, на следующий год не переводятся. Им предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе подготовки на основании решения педагогического совета (не более двух лет).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в «Центре ТЭИС».

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность обучения в велоспорте зависит как от правильного определения его задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

Подразделение методов обучения, по характеру передачи и восприятия:

Объяснительно-иллюстративный: он заключается в том, тренер-преподаватель сообщает спортсменам готовую информацию разнообразными средствами, а они, в свою очередь, воспринимают, осознают и закрепляют в своей памяти полученную информацию. Основные средства: рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований и т.д).

Репродуктивный или идеомоторный: этот метод тесно связан с предыдущим и применяется в единстве друг с другом. Одно условие – первый должен обязательно предшествовать второму, так знания, которые спортсмен получает в результате объяснительно-иллюстративного метода, не формируют у него необходимых навыков и умений, как воспользоваться этими знаниями. Для этого нужно неоднократное повторение и воспроизведение технико-тактических приемов. Основные средства метода – различные виды имитационных упражнений, выполнение движений велосипедиста на велосипеде, тренажерах, подводящие к правильному усвоению умений и навыков, необходимых спортсмену. Особенно важен этот момент на этапах начальной подготовки спортсмена.

Проблемного изложения. При использовании этого метода тренер-преподаватель ставит перед спортсменом учебную проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмену показывают варианты познания и решения проблемы. Спортсмен же получает возможность проследить за логикой доказательств, усваивать и запоминать готовые выводы, но и этапы решения проблемы. Этот метод наиболее эффективен на занятиях с учебно-тренировочными группами.

Эвристический или частично – поисковый. Используется тренером-преподавателем в результате решения более сложных моментов. Он разбивает решение сложных задач на ряд более простых и доступных его ученикам, определяет пути решения и постепенно приближает учеников к самостоятельному решению основной задачи, т.е. всего задания в целом. Метод эффективен на учебно-тренировочном, этапах высшего мастерства и спортивного совершенствования.

Исследовательский. Нацеливает тренера-преподавателя на предложение спортсменам условий, в которых бы они могли, применяя ранее полученные знания, самостоятельно найти свои пути решения поставленных перед ними задач. Это позволяет формировать у спортсменов черты творческой деятельности. Тренер-преподаватель контролирует работу учеников, при необходимости корректирует ее. Проверяет результат и затем организывает их обсуждение. Метод эффективен на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах подготовки;
- при построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений;
- в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств СФП, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравнивается (табл.3)

Таблица 4

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки велосипедистов, %

Виды подготовки	Год занятий					
	1	2	3-4-й	5-7-й	8-й	9-й и более
ОФП	55	45	35	30	25	15
СФП	45	55	65	70	75	85

- необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
- следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться в лучшем случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов.
- преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом наиболее благоприятных периодов психологических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях учебно-тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения велосипедисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- * постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- * переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для велоспорта;
- * увеличение объема соревновательной нагрузки;

- * постепенное планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок и интенсивности занятий;
- * использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья велосипедистов.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных велосипедистов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, спортивного мастерства и задач каждого этапа. Подход к распределению нагрузки основывается на педагогических принципах обучения, физиологических особенностях спортсмена и многолетнем опыте подготовки ведущих велосипедистов России. Если на начальных этапах подготовки большее количество часов отводится на физическую подготовку, на этапах специализации - на технико-тактическую подготовку, то на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - на тактическую и соревновательную подготовку.

С учетом изложенных выше задач и требований предлагается примерный годовой план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по велосипедистов, 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебный план распределён на основные виды подготовки по часам и включает в себя не только время основных тренировочных и соревновательных нагрузок, но и занятия на период в спортивно-оздоровительном лагере и учебно-тренировочных сборах.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

Разделы подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		первый год	второй год	третий год	четвертый год	первый год	второй год	третий год	четвертый и пятый год	до года	свыше года	до года	свыше года
Раздел 1. Теоретическая подготовка													
1.1. Теоретическая подготовка	%	5-9	5-9	6-9	6-9	6-8	5-8	5-8	5-8	5-8	4-8	3-6	1-6
Раздел 2. Практическая подготовка													
2.1. Специальная физическая подготовка	%	16-23	17-26	22-31	30-38	33-41	38-44	40-47	44-50	44-50	46-53	48-55	51-58
2.2. Общая физическая	%	46-53	40-49	37-46	32-40	27-35	25-31	23-30	22-28	21-27	19-26	19-26	19-26

подготовка													
2.3. Специальная техническая подготовка	%	9-16	11-20	11-20	11-19	10-18	9-15	9-14	7-13	6-13	6-13	5-12	4-11
2.4. Специальная психологическая подготовка	%	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3	1-2	1-2	1-2	1-2
2.5. Восстановительные мероприятия	%	-	3-5	3-5	3-5	3-6	3-6	3-6	3-6	3-9	3-10	3-10	3-10
Раздел 3. Педагогический контроль													
3.1. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	%	16-20	13-15	10-12	8-12	8-12	8-12	6-12	5-10	5-10	5-10	5-12	5-12
Раздел 4. Врачебный контроль													
4.1. Медицинский осмотр (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	%	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4
Раздел 5. Соревновательная подготовка													
5.1. Участие в спортивных соревнованиях	%	-	0-2	0-3	0-3	3-11	3-11	4-11	4-11	6-13	6-13	6-14	7-14
Раздел 6. Судейская практика													
6.1 Судейская практика	%	-	-	-	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4	0,5-4	-	-

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»								
Подготовительные	-	5	7	7	8	10	14	17
Основные	-	1	2	2	4	6	8	15

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток и не менее 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до двух лет обучения		Норматив свыше двух лет обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин., с	-		не более	
			-	-	7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Для спортивной дисциплины «шоссе»						
2.1.	Индивидуальная гонка на время 1 км	мин., с	-		не более	
			-	-	3.00	4.00
Для спортивной дисциплины «трек»						
2.2.	Гит с ходу 200 м (деревянное покрытие)	мин., с	-		не более	
			-	-	28,0	31,0
2.3.	Гит с ходу 200 м (цементное покрытие)	мин., с	-		не более	
			-	-	31,0	34,0
Для спортивной дисциплины «МТБ»						
2.4.	Индивидуальная гонка на время 1 км	мин., с	-		не более	
			-	-	7.00	7.00

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			33	28
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	см	не менее	
			142	132
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.1.	Индивидуальная гонка на время 5 км	мин., с	не более	
			13.30	14.30
Для спортивной дисциплины «трек»				
2.2.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (деревянное покрытие)	мин., с	не более	
			4.25	4.50
2.3.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (цементное покрытие)	мин., с	не более	
			4.28	4.53
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4.	Индивидуальная гонка на время 2 км	мин., с	не более	
			14.00	16.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			50	44
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.1.	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин., с	не более	
			38.30	45.05
Для спортивной дисциплины «трек»				
2.2.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (деревянное покрытие)	мин., с	не более	
			2.32	2.50
2.3.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (цементное покрытие)	мин., с	не более	
			2.38	2.56
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4.	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин., с	не более	
			20.30	21.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12.20	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			51	45
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ног	см	не менее	
			235	188
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.1.	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин., с	не более	
			36.45	41.55
Для спортивной дисциплины «трек»				
2.2.	Индивидуальная гонка преследования 3 км (деревянное покрытие)	мин., с	не более	
			3.43	3.58
2.3.	Индивидуальная гонка преследования 3 км (цементное покрытие)	мин., с	не более	
			3.53	4.07
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4.	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин., с	не более	
			20.00	21.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий на 52 недели по велоспорту-шоссе

№ п/п	Разделы подготовки	Учебные группы					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочные		Спортивного совершенствования	
		Годы обучения					
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
1.	Теоретическая подготовка	18	34	27	29	40	39
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	151	216	224	280	348	348
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	92	152	197	319	524	648
4.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	20	20	48	63	50	46
4.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	8	10	12	28	30	42
5.	Судейская и инструкторская подготовка	6	16	26	50	56	78
6.	Подготовка и ремонт снаряжения	8	20	24	38	38	40
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	35	40	60
7.	Медицинское обследование	6	6	6	10	12	12
8.	Контрольно-переводные нормативы	3	4	4	6	6	6
9.	Соревнования	12	20	36	78	104	133
	ВСЕГО:	294	434	600	907	1208	1413
	ИТОГО:	312	468	624	936	1248	1452

Отделение «Велоспорт»
Учебный план группы начальной подготовки 1 года

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теоретическая подготовка	12	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	12
ОФП	151	12	14	14	13	13	12	11	12	11	14	13	12	151
СФП	92	8	8	7	8	8	8	8	8	6	7	8	8	92
Тактико-техническая подготовка (ТПП)	20	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20
Психологическая подготовка и воспитательная работа	8	1		1		1	1	1	1			1	1	8
Судейская и инструкторская подготовка	6						1	1	1		1	1	1	6
Подготовка и ремонт снаряжения	8		1		1			1	1	1	1	1	1	8
Восстановительные мероприятия	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	3									3				3
Соревнования		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												6
														6
ВСЕГО:	294	25	24	24	24	24	24	24	25	25	25	25	25	294
ИТОГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Отделение «Велоспорт»
Учебный план групп начальной подготовки 2 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
ОФП	206	17	18	19	18	16	18	17	18	12	18	18	17	206
СФП	152	10	13	13	13	13	13	12	13	12	13	14	13	152
ТТП	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Психологическая подготовка и воспитательная работа	10	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Судейская и инструкторская подготовка	16	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	16
Подготовка и ремонт снаряжения	20	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	4	20
Восстановительные мероприятия	-													-
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2				4
Соревнования	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий													
ВСЕГО:	434	37	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	37	434
ИТОГО:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Отделение «Велоспорт»
Учебный план учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	27	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	3	27
ОФП	224	18	17	19	19	19	20	19	20	19	17	18	19	224
СФП	197	15	16	16	16	17	18	18	18	16	16	16	15	197
ТТП	48	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	48
Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	-	1	1	1	1	1	1	1		2	2	1	12
Судейская и инструкторская подготовка	26	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
Подготовка и ремонт снаряжения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	20	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	20
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2				4
Соревнования	36	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	36
Участие в соревнованиях		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	597	49	49	49	48	49	51	51	51	51	51	49	49	597
ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Отделение «Велоспорт»
Учебный план учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	27	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	3	27
ОФП	209	16	17	18	18	19	19	19	19	16	16	16	16	209
СФП	212	17	16	17	17	17	19	18	19	19	17	18	18	212
ТТП	48	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	48
Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	-	1	1	1	1	1	1	1		2	2	1	12
Судейская и инструкторская подготовка	26	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
Подготовка и ремонт снаряжения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	20	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	20
Медицинское обследование	6	3								3				6
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2				4
Соревнования	36	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	36
Участие в соревнованиях		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	597	49	49	49	48	49	51	51	51	51	51	49	49	597
ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Отделение «Велоспорт»
Учебный план учебно-тренировочной группы 3 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	29	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	29
ОФП	288	23	23	25	25	25	23	25	24	23	24	24	24	288
СФП	311	26	25	26	26	28	28	27	25	24	25	25	26	311
ТТП	63	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	63
Психологическая подготовка и воспитательная работа	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
Судейская и инструкторская подготовка	50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	38
Восстановительные мероприятия	35	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	35
Медицинское обследование	10	3	2						3	2				10
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	78	6	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	78
Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий														
ВСЕГО:	907	76	75	75	75	76	74	75	76	76	76	76	77	907
ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Отделение «Велоспорт»
Учебный план учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	29	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	29
ОФП	269	22	22	24	24	24	23	24	22	20	21	21	21	269
СФП	330	27	28	28	29	29	25	29	27	27	27	27	27	330
ТТП	63	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	63
Психологическая подготовка и воспитательная работа	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
Судейская и инструкторская подготовка	50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	38
Восстановительные мероприятия	35	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	35
Медицинское обследование	10	3	2						3	2				10
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	78	6	5	5	4	6	8	5	7	7	8	8	9	78
Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий														
ВСЕГО:	936	76	75	75	75	76	74	75	76	76	76	76	77	907
ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Отделение «Велоспорт»
Учебный план учебно-тренировочной группы 5 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	29	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	29
ОФП	280	23	23	24	23	24	24	25	23	23	22	23	23	280
СФП	319	25	25	28	29	28	27	27	26	24	27	26	27	319
ТТП	63	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	63
Психологическая подготовка и воспитательная работа	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
Судейская и инструкторская подготовка	50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	38
Восстановительные мероприятия	35	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	35
Медицинское обследование	10	3	2						3	2				10
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	78	6	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	78
Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий														
ВСЕГО:	936	76	75	75	75	76	74	75	76	76	76	76	77	907
ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Отделение «Велоспорт»
Учебный план для групп спортивного совершенствования 1 года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	40	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	40
ОФП	348	29	29	32	32	32	32	32	26	24	28	26	26	348
СФП	524	43	43	48	47	48	47	47	41	40	40	40	40	524
ТТП	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Психологическая подготовка и воспитательная работа	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Судейская и инструкторская подготовка	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
Подготовка и ремонт снаряжения	38	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Восстановительные мероприятия	40	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40
Медицинское обследование	12	6								6				12
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	104	4	11	3	3	2	3	5	16	10	14	17	16	104
		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
ВСЕГО:	1208	101	101	100	100	100	100	101	101	101	101	101	101	1208
ИТОГО:	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Отделение «Велоспорт»
Учебный план групп спортивного совершенствования свыше года обучения

Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов за год
Теория	43	3	3	5	4	4	4	5	3	3	3	3	3	43
ОФП	448	36	37	40	40	40	40	40	35	35	35	35	35	448
СФП	548	46	46	48	48	48	48	48	43	43	44	43	43	548
ТПП	46	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	46
Психологическая подготовка и воспитательная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
Судейская и инструкторская подготовка	78	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	78
Подготовка и ремонт снаряжения	40	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	40
Восстановительные мероприятия	60	4	6	5	5	5	5	5	5	4	5	6	5	60
Медицинское обследование	12	6								6				12
Контрольно-переводные нормативы	6	3								3				6
Соревнования	133	9	11	7	5	8	5	7	16	12	16	19	18	133
Участие в соревнованиях		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
Всего:	1413	119	118	116	117	117	117	116	118	118	119	119	119	1413
Итого:	1456	122	121	121	121	121	121	121	121	121	122	122	122	1456

3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки велосипедистов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у занимающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии велоспорта, как спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки велосипедистов.

Теоретические сведения доводятся до занимающихся в форме бесед, лекций, чтении специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объем составляет 5-12 % в соотношении объемов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Примерный учебный план по теоретической подготовке приводится в таблице и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы.

Примерный учебный план теоретической подготовки (велосипедный спорт)

	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные					Спортивного совершенствования		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1. Физическая культура и спорт в РФ (2 час)	1	1									
Наименование разделов и тем теоретической подготовки	Учебные группы										
2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры (4 час)	1	1	1	1							
3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта (4 час)		1	2	1							
4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека (4 час)	1	1	1	1							
5. Гигиенические основы велосипедного спорта (7час)	1	1	1	1	1		1	1			
6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (16 час)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
7. Основы безопасности велосипедным спортом (15 час)	4	4	4	2	1						
8. Техническое обслуживание велосипедов (17час)	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
9. Организация и судейство соревнований по велоспорту (32 час)		1	1	2	4	4	4	4	4	4	4
10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте (5 час)				1	1	1	1	1			
11. Средства и методы подготовки велосипедиста (8 час)				1	1	1	1	1	1	1	1
12. Нагрузка и тренировочный эффект (4 час)			1	1	1	1					
13. Физическая подготовка велосипедиста (24 час)		1	2	2	3	3	3	3	2	2	3

14. Техническая подготовка велосипедиста (20 час)	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15. Тактическая подготовка велосипедиста (15 час)				1	2	2	2	2	2	2	2
16. Психическая подготовка велосипедиста (9 час)						1	1	1	2	2	2
17. Соревновательная подготовка велосипедиста (17 час)				1	1	2	2	2	3	3	3
18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста (11 час)				1	1	1	1	1	2	2	2
19. Основы построения системы подготовки велосипедиста (7 час)					1	1	1	1	1	1	1
20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде (12час)					2	2		2	2	2	2
<i>Всего часов по годам обучения</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>21</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку велосипедиста к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки велосипедистов – поддержание высокой мотивации для занятий велоспортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесение в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.)

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.), создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе спортивного совершенствования психологическая подготовка спортсмена -это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревнованиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовка имеет общий и специальный характер. Главную роль играет специальная психологическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет спортсмена находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый спортсмен подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности и на фоне положительного общего эмоционального состояния, его уверенности в себе и желание соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим

оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того, чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- **Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- **Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные и специальные*.

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

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

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

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

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедистов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя.

Спортивно – этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе **воспитательной** работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в велоспорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности велосипедистов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

3.8. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный и педагогический контроль-необходимое условие управления процессом подготовки велосипедистов. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

3.8.1. Врачебный контроль

Врачебный контроль – обязательное условие занятий велосипедным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям велосипедного спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся велосипедным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

В группы начальной подготовки принимаются дети с учетом минимального возраста зачисления в спортивные школы, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющим медицинских противопоказаний.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочных групп, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования.

Периодичность углубленного медицинского обследования устанавливается регулярно два раза в год. Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматриваются дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни, травмы; остальных случаях – по направлению тренера-преподавателя.

3.8.2. Тренерский контроль

Управление спортивной подготовкой велосипедистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием спортсмена.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением к тренировочному процессу;
- контроль за тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте. Соревновательная деятельность интегральная характеристика подготовленности гонщика, результат функционирования всей системы подготовки велосипедиста в избранном виде гонок. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия.

В основе контроля за соревновательной деятельностью лежит деление дистанции гонки на составные части (отрезки) с последующей регистрацией наиболее информативных параметров соревновательной деятельности на этих отрезках.

Контроль уровня подготовленности спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- контроль физической подготовленности;
- контроль технической подготовленности и координационных способностей;
- контроль тактической подготовленности;
- контроль психической подготовленности.

В процессе контроля физической подготовленности спортсменов используются тесты двух групп:

-неспецифические - при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре с соревновательным упражнением; результаты в этих достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических средств и способностей велосипедиста;

-специфические - предусматривающие выполнения упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательных упражнений.

В специальной литературе приводится значительное количество тестов для диагностики уровня физической подготовленности велосипедиста. При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать не отдельные тесты, а комплексную систему тестов.

Контроль технической подготовленности и координационных способностей.

На этапе начальной подготовки систематическое внимание необходимо уделять контролю за выполнением базовых элементов техники велосипедного спорта. На этапах углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и

соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

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

Достаточно эффективным методом комплексного контроля может быть прохождение специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль уровня технической подготовленности должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма в условиях компенсируемого и явного утомления.

Контроль тактической подготовленности осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

Контроль психической подготовленности проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности гонщика может привести тренера-преподавателя к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в велосипедном спорте являются:

- **уровень мотивации достижений в велоспорте;**
- **склонность к соперничеству;**
- **темперамент;**
- **волевой контроль;**
- **способность к переносимости стресса.**

3.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звания «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Для присвоения звания «Инструктор-общественник» необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть терминологией велоспорта и применять ее на занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении технического приема у товарища по группе;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- под наблюдением тренера-преподавателя уметь организовать и провести индивидуальную работу в группе начальной подготовки;
- в роли капитана команды уметь руководить командой на соревнованиях;

- оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении набора учащихся в спортивную школу;
 - вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - сдать зачет по теории и практике;
- Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по велосипедному спорту;
 - знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по велосипедному спорту.
 - знать права и обязанности спортивного судьи.
 - знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
 - участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
 - судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
 - участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
1. Учащийся обязан иметь практику судейства не менее 5 соревнований внутришкольного уровня. По итогам соревнований главный судья оценивает уровень судейства и вносит соответствующую запись в карточку учета спортивной судейской деятельности. Полученные оценки содержатся в отчете главного судьи соревнований.
 2. Пройти семинар по подготовке судей и сдать зачет по правилам соревнований квалификационной комиссии школы.
 3. Присвоение званий оформляется приказом директора по спортивной школе.
 4. Учащимся, успешно выполнившим требования, выдается судейская книжка.

3.10. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

С целью определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности, а также контроля за уровнем и объемом освоения учащимися программного материала в спортивной школе два раза в год осуществляются контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы утверждаются приказом директора школы.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (велосипедный спорт) по годам обучения в группах начальной подготовки (1-3 годов обучения)

№	Контрольные упражнения (тесты), (единицы измерения)	Группы начальной подготовки (1-3-го годов обучения)					
		1-й год обучения (10 лет)		2-й год обучения (11 лет)		3 год обучения (12 лет)	
		Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки
1.	Бег 60 м	10,5	10,8	10,3	10,6	10,1	10,3
2.	Прыжки в длину с места (см)	160	154	166	158	173	162
3.	Поднимание – опускание туловища (кол-во раз за 30 сек.)	-	19-23	-	18-22	-	18-23
4.	Подтягивание на	3-4	-	4-5	-	4-6	-

	перекладине						
5.	Наклон вперед в положении сидя	4-6	7-10	6-8	8-10	6-8	9-11
6.	12-минутный бег	б/у дистанц ии	б/у дистанц ии	2200	2100	2400	2250
7.	СФП (велогонка 3км)	10,00	10,30	9,00	9,30	8,00	8,30

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
в учебно-тренировочных группах (1 – 5 годов обучения)**

№	Контрольные упражнения (тесты), (единицы измерения)	Учебно-тренировочные группы (1-5-го годов обучения)							
		1-й год обучения (13-14 лет)		2-й год обучения (15-16 лет)		3 год обучения (16-17 лет)		4 -5 год обучения (18 и старше)	
		Мальчи ки	Девоч ки	Мальч ики	Девоч ки	Юно ши	Девуш ки	Юно ши	Деву шки
1.	Бег 60 м	9,8	10,1	9,4	10,0	9,1	9,8	8,8	9,6
2.	Прыжки в длину с места (см)	185	170	192	174	200	180	210	186
3.	Поднимание – опускание туловища (кол-во раз за 30 сек.)	-	18-23	-	20-23	-	21-24	-	21-25
4.	Подтягивание на перекладине	5-6	-	6-7	-	7-8	-	9-10	-
5.	Наклон вперед в положении сидя, см	5-7	10-12	7-9	13-14	8-10	12-15	9-12	12-14
6.	12-минутный бег	2600	2350	2750	2450	2900	2500	3000	2550
7.	СФП (велогонка 5км)	10,30	11,0	9,30	10,0	8,30	9,0	7,30	8,0

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120

Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»				
1.	Видеокамера	штук	на организацию	1
2.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Велотренажер	штук	на тренажерный зал	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5.	Гриф тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
6.	Диски тяжелоатлетические (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
7.	Замок для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1
8.	Набор слесарных инструментов	комплект	на организацию	1
9.	Рация	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
10.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
11.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
12.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
13.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
14.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
15.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный	1

			спортивный зал	
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксёрской груши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксёрских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксёрская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксёрская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксёрский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер механический	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10

41.	Эспандер	штук	на тренировочный спортивный зал	10
-----	----------	------	------------------------------------	----

	велосипедов												
6.	Прибор для измерения мощности педалирования	штук	на тренера-преподавателя	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Сигнальная громкоговорящая установка для автомобиля	штук	на организацию	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сигнальная лента 50 м	штук	на тренера-преподавателя	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-
10.	Средства обслуживания велосипеда	комплект	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Таблица N 3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
N п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
					"МТБ"	"трек"	"шоссе"	"МТБ"	"трек"	"шоссе"	"МТБ"	"трек"	"шоссе"

				Количество изделий									
1.	Велокамеры "МТБ"	штук	на обучающегося	10	10	2	2	10	2	2	10	2	2
2.	Велокамеры "трек"	штук	на обучающегося	4	2	10	2	2	10	2	2	10	2
3.	Велокамеры "шоссе"	штук	на обучающегося	10	2	2	10	2	2	10	2	2	10
4.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Велопокрышки "МТБ"	комплект	на обучающегося	2	6	2	2	8	2	2	10	2	2
6.	Велопокрышки "трек"	комплект	на обучающегося	2	1	4	2	1	6	2	1	8	2
7.	Велопокрышки "шоссе"	комплект	на обучающегося	2	1	1	4	1	1	6	1	1	8
8.	Велосипед "МТБ" (гоночный)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Велосипед "МТБ" (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-
10.	Велосипед "МТБ" (для спортивной дисциплины «маугтинбайк-велокросс»)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Велосипед «трек» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	-	1	1	-	1	1
12.	Велосипед «трек» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Велосипед «трек» для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
14.	Велосипед «шоссе» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

15.	Велосипед «шоссе» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	-	1	1	-	1	1
16.	Велосипед «шоссе» для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
17.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
18.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Велотрубки «трек» (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-	10	2	-	10	2	-	12	2
20.	Велотрубки «трек» (тренировочные)	комплект	на обучающегося	4	2	10	2	2	10	2	2	12	2
21.	Велотрубки «шоссе» (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-	2	10	-	2	10	-	2	12
22.	Велотрубки «шоссе» (тренировочные)	комплект	на обучающегося	4	2	2	10	2	2	10	2	2	12
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
25.	Дисковое колесо «трек»	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	-	2	1	-	2	1
26.	Дисковое колесо «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1
27.	Капсула каретки	штук	на обучающегося	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
28.	Кассета	штук	на обучающегося	-	2	-	2	2	-	2	2	-	2
29.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	-	1	2	-	1	2	-	1
30.	Колеса «трек» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
31.	Колеса «шоссе» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2

32.	Контактные педали "МТБ"	комплект	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
33.	Контактные педали "трек"	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
34.	Контактные педали "шоссе"	комплект	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2
35.	Лопастное колесо «трек»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-
36.	Лопастное колесо «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
37.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
38.	Обод велоколеса	штук	на обучающегося	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
39.	Передние шестеренки	комплект	на обучающегося	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40.	Переключатель задний «МТБ»	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2
41.	Переключатель задний «шоссе»	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	-	2	1	1	2	1	1	2	1	1
43.	Переключатель передний «шоссе»	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44.	Рулевая колонка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
45.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1
46.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
47.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	1	2	-	2	2	-	2	2	-	2
48.	Ручки тормозные	штук	на обучающегося	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2

	«шоссее»												
49.	Система (шатуны)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50.	Спицы	штук	на обучающегося	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
51.	Трос с рубашкой	штук	на обучающегося	2	4	-	4	4	-	4	4	-	4
52.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
53.	Цепь для велосипеда	штук	на обучающегося	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4
54.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
55.	Чехол для запасных колес	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56.	Шипы	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
57.	Шифтеры	штук	на обучающегося	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: "маунтинбайк", "шоссе"											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Веломайка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
5.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Велотрусы	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1

8.	Велотуфли "МТБ"	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Велотуфли трек, «шоссе»	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Велощапка летняя	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Велощапка теплая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
24.	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
25.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек"											
26.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

27.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
28.	Веломайка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
29.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
30.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Велотрусы	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
33.	Велотуфли «трек»	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
34.	Велотуфли «шоссе»	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
35.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
36.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
37.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
38.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
39.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
40.	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
41.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
42.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
43.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
44.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
45.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
46.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

47.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
48.	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
49.	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
50.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

"МТБ" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "маунтинбайк".

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет					
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	9	12	13	14	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	50	55	68	72	74	63	49	50	70
2.	Специальная физическая	30	34	42	51	60	60	42	44	290

	подготовка									
3.	Технико-тактическая подготовка	94	142	190	230	250	270	305	410	30
4.	Теоретическая подготовка	16	16	20	16	16	16	16	30	70
5.	Психологическая подготовка	2	3	10	15	15	20	22	30	290
6.	Инструкторская практика	-	6	16	16	16	16	16	14	30
7.	Судейская практика	2	6	20	22	22	22	24	24	70
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	8	290
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	30	35	40	50	50	70
10.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	42	86	92	120	150	160	290
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и аттестация)	6	6	6	20	25	30	30	26	30
Вариативная часть ,формируемая Организацией:										
12.	Самоподготовка	20	30	40	60	65	65	70	90	120
Общее количество часов в год		234	312	468	624	676	728	780	936	1248
Количество тренировочных занятий в неделю		3	3	3	4	4	4	4	6	По индивидуальном у плану

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

			лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
			Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
			Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
			Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
			Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
			Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
			Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
			Проведение викторины на спортивных мероприятиях
			Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
			Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

специализации)	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	* Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		≈ 600		

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	* Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях

Литература

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. – М.; Физкультура и спорт, 1983
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. Физическая подготовка велосипедистов: Учебное пособие для вузов физической культуры. - М; 2001.
4. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедистов: Учебное пособие для вузов физической культуры. - М; 2003.
5. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедистов: Учебное пособие для вузов физической культуры. - М; 2001
6. Крылатых Ю.Г., Мишаков С.М. - Подготовка юных велосипедистов. – М; ФиС, 1982.
7. Селуянов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК.-М.; ГЦОЛИФК, 1995.
8. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: учебное пособие СПбГАФК им. Лесгафта.- СПб; ВВМ; 2004.