

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 07.04.2023 г.

Утверждено
Приказом директора МАУ ДО
«СШОР» г. Стерлитамак РБ
№ 33 от 07.04.2023 г.

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

Срок реализации программы: 10 лет

Составители программы:

Яценко В.В. – старший тренер-преподаватель

Мирзаахмедова Н.С. – инструктор-методист

Стерлитамак, 2023 г.

Оглавление

п/п №	Наименование разделов	Стр.
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «велоспорт-шоссе»	11
2.1	Характеристика вида спорта «велоспорт-шоссе», его отличительные особенности	11
2.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	14
2.3	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
2.4	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	28
2.5	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	40
2.6	Календарный план воспитательной работы	49
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	52
2.8	Планы инструкторской и судейской практики	55
2.9	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	60
3	Система контроля	67
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	67
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	82
4	Рабочая программа	108
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	108
4.2	Учебно-тематический план	142
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	149
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	153
6.1	Материально-технические условия	153
6.2	Кадровые условия	162
6.3	Информационно-методические условия	163

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Велоспорт-шоссе» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1099¹ (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области велоспорта-шоссе, освоение правил вида спорта, изучение истории велоспорта-шоссе, опыта мастеров

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022, регистрационный № 71658).

прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по велоспорту-шоссе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Как вид спорта велоспорт-шоссе выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по велоспорту-шоссе представлен в таблице

Дисциплины вида спорта – велоспорт-шоссе
(номер-код – 0080001611Я)

Дисциплины	Номер-код
Индивидуальная гонка на время-5 км	0080011811Б
Индивидуальная гонка на время-10 км	0080021811Я
Индивидуальная гонка на время в гору-10 км	0080251811Я
Индивидуальная гонка на время в гору-15 км	0080261811Я
Индивидуальная гонка на время-15 км	0080031811Я
Индивидуальная гонка на время-20 км	0080041811Я
Индивидуальная гонка на время-25 км	0080051811С
Индивидуальная гонка на время-50 км	0080061811М
Индивидуальная гонка на время	0080241611Я
Командная гонка 25 км	0080071811Я
Командная гонка 50 км	0080081811Г
Командная гонка 75 км	0080091811М
Командная гонка 100 км	0080101811М
Многодневная гонка	0080271811Я
Парная гонка-25 км	0080111811Я
Парная гонка-50 км	0080121811Г
Парная гонка-75 км	0080131811М
Парная гонка-100 км	0080141811М
Критериум-40 км	0080151811С
Критериум-50-60 км	0080161811Л
Критериум-70-80 км	0080171811М
Групповая горная гонка	0080181811Я
Групповая гонка	0080231611Я
Групповая гонка до 100 км	0080191811Я
Групповая гонка до 120 км	0080201811Я
Групповая гонка до 170 км	0080211811Я
Групповая гонка 180+км	0080221811Я

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе», утвержденной приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года №1099, а также следующих нормативных правовых актов:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- с учетом Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- на основании Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1099.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Образовательные задачи:

1. Формирование начальных (базовых, углубленных) теоретических знаний в области (велосипедный спорт), знакомство с историей (велосипедный спорт), опыта мастеров прошлых лет.
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических средств, методов и приемов;
3. Ознакомление с правилами гигиены, питания, принципов здорового образа жизни и т.д.
4. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими и тактическими средствами во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
5. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды республики, города, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

6. Подготовка из числа обучающихся судей и тренеров.

Развивающие задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
4. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.
2. Воспитание у обучающихся желания самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировочной и соревновательной деятельности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
4. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Актуальность. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Направленность программы состоит в том, что разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Характеристика вида спорта «велоспорт-шоссе» его отличительные особенности.

Велосипедные шоссейные гонки берут свое начало с розыгрыша Большого приза Амьена, впервые проведенного в 1869 г. во Франции. А 24 июля 1983 г. была отмечена вековая дата первых велосипедных соревнований в России, состоявшихся на Московском ипподроме. Велосипед с первых лет существования завоевал достойное место среди других спортивных дисциплин. В программу Олимпийских игр, проведенных в 1896 г. в Афинах, наряду с другими восьмью видами спорта были включены и велосипедные гонки.

Какие же качества были одинаково присущи всем асам шоссейных гонок? Что помогло им выделиться из общей массы, может быть, не менее одаренных велосипедистов-профессионалов? Прежде всего, удивительная выносливость, способность много часов работать на повышенных скоростях, отличные двигательные способности, умение быстро восстанавливаться в процессе езды и после изнурительных соревнований, устойчивая психика и умение разумно соотносить свои силы с возможностями противника. Это является основными слагаемыми, лежащими в основе спортивной подготовки спортсмена велосипедиста высокого класса.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная гонка на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно спортсмены в велоспорте шоссе участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования.

Групповая гонка

Была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г. Групповая гонка проводится на шоссейной трассе. В зависимости от возрастной категории гонщиков устанавливается километраж дистанции гонки. Этот вид соревнований

предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу. Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта. Его не должна утомлять езда в резко переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, — и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4—5 ч изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик должен преодолевать усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований? Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе.

Командная гонка.

В 1949 г. впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек. В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960 г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. — чемпионатов мира.

Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Смена лидера, т. е. смена позиций с 1-й на 4-ю, требует определенного навыка. После завершения лидерства гонщик отъезжает на 50—60 см вправо или влево, стремясь ехать как можно ближе к обгоняющим его товарищам, затем занимает свое место в команде. Излишнее отдаление в сторону от команды потребует дополнительных усилий на ликвидацию разрыва. Смены позиций имеют существенное значение для восстановления организма гонщика в процессе работы. Велосипедист, едущий на 3-й, 2-й и 1-й позициях, находится

под постоянным самоконтролем, он соблюдает интервал в 20—30 см между задним колесом впереди едущего и передним колесом своего велосипеда. Малейшая небрежность влечет за собой падение.

Велосипедист - «командник» в течение многокилометровой гонки стремится к постоянному режиму работы. Организаторы соревнований стараются проводить командную гонку по равнинным участкам шоссе, но это удается редко. На пути гонщиков встречаются подъемы и спуски, соревнования проходят при встречном или попутном ветре. И все же велосипедисты имеют возможность сохранить оптимальную частоту педалирования и мышечное усилие на педаль за счет устройства на велосипеде переключателей скоростей (передаточного соотношения).

Критериум.

Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—3 км. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е — 3, за 3-е — 2 и за 4-е — 1 очко. Количество финишей зависит от величины кольца и длины дистанции, примерно от 10 до 20 финишей. Большое количество участников осложняет борьбу за победу на финише. Это побуждает гонщиков совершать ускорение и рывки, стремясь получить дистанционное преимущество, и если это удастся или в одиночку, или в составе небольшой группы, то они и набирают очки.

Индивидуальная гонка.

Раньше индивидуальная гонка называлась гонкой с раздельного старта. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель. Этот вид гонок включают как этап в многодневных соревнованиях.

Многодневная гонка.

Несмотря на то, что по этому виду велогонок не проводится чемпионатов Европы или Мира, не говоря уже об Олимпийских Играх, все же многодневные шоссейные гонки приобрели огромную популярность на всех континентах.

Победителя престижной международной многодневной гонки чтут не меньше, чем чемпиона мира.

Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 3-5 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в один конец. Практикуют и проведение многодневных соревнований, когда участники поочередно базируются в трех-четырёх городах. После проведенных по разным маршрутам двух—пяти этапов переезжают в следующий город. Характер спортивной борьбы на каждом этапе многодневного соревнования идентичен борьбе в однодневной групповой гонке, при этом к функциональным возможностям, техническим и тактическим способностям и умениям шоссейника добавляется его способность восстанавливаться в течение 17—18 ч между этапами гонки, и в особенности в тех многодневках, когда велосипедисту приходится выступать без выходных дней. Поэтому подготовка гонщика значительно осложняется.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по велоспорту-шоссе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по велоспорту-шоссе, кроме основного тренера по велоспорту-шоссе допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по велоспорту-шоссе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по велоспорту-шоссе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения

спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по велоспорту-шоссе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по велоспорту-шоссе и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки по велоспорту-шоссе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по велоспорту-шоссе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3
2Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	2

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (четыре года):

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-шоссе.

2) тренировочный этап (четыре года: этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов.

4) этап высшего спортивного мастерства (без ограничений):

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе.
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься велоспортом-шоссе. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по велоспорту-шоссе

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
НП	4	7	10
Т (СС)	4	11	6
ССМ	Без ограничений	15	3
ВСМ	Без ограничений	17	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта велосипедный спорт» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н);

Также возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 3. (п. 4.3. Приказа № 634).

2.3. Объем дополнительной образовательной программы

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указывается с учетом ФССП по виду спорта «велоспорт-шоссе», утвержденному приказом Минспорта России от «30» ноября 2022 г. № 1099.

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4).

**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		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999).

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по велоспорту-шоссе представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт"

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	100	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические исследования	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

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.

Учебно-тренировочные занятия. Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п. 3. 7. Приказа № 634).

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказ № 634)

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При построении учебно-тренировочного процесса проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и со спортсменами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и спортивные праздники.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об

изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В учреждении обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио или видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

3. Контроль выполнения заданий.

Учебно-тренировочные мероприятия. Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года (указываются с учетом приложения № 3 ФССП от 30 ноября 2022 года № 1099) и представлены в таблице № 6.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора

обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Спортивные соревнования (указываются с учетом приложения № 4 ФССП от 17 сентября 2022 года № 735) и представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«велоспорт-шоссе»**

Виды спортивных соревнований	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	До двух лет	Свыше двух лет		
Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14	17
Основные	-	-	-	2	4	6	8	15

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

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам

спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Индивидуальный план подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в подготовленности спортсменов. Для каждого этапа подготовки ставится конкретная задача по изменению в компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия, микро – и мезоцикла. Используется алгоритм планирования тренировки в годичном цикле:

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных, соревновательных и переходных периодов подготовки и выделении в них мезоциклов (этапов).

Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), освоения программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования

качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них. В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка. Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена на учете особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки спортсменоразрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них обучающихся Организации имеет принципиальное значение.

Планы годового цикла представлены в наглядной графической форме, что позволяет отразить в масштабе времени наиболее важные события учебно-тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на учебно-тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса включает три уровня:

- Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- Второй уровень – мезоструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- Третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

Построение тренировки в макроциклах.

В каждом макроцикле тренировки спортсменов выделяются три периода – подготовительный, соревновательный, переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований, этапом многолетней тренировки и др.

В подготовительном периоде должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов учебно-тренировочных занятий изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего микроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению. В конце переходного периода нагрузка постепенно

повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в мезоциклах.

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа.

Тренировочный мезоцикл включает в себя от 2 до 6 микроциклов. В мезоцикле повторно воспроизводятся ряд микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередуются различные микроциклы в определенной последовательности. В подготовительном периоде они повторяются, а в соревновательном чаще чередуются. Оканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклы).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Продолжительность тренировочного микроцикла от 2 до 14 дней. Внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивных нагрузок:

- наличие в его структуре 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный;
- микроцикл оканчивается восстановительной фазой;
- повторяемость в определенной последовательности.

Построение тренировки в периодах и этапах.

- Этап начальной подготовки. Подготовительный период, включающий три этапа: - набор и комплектование групп; - ознакомление с основными средствами; - подготовка и выполнение программных требований.
- Учебно-тренировочный этап (этап специализации) до 3-х лет. Подготовительный период: - обще-подготовительный и специально-подготовительный. Соревновательный период: - 1-й и 2-й соревновательные

этапы. Переходный период: - переходный этап, - восстановительный этап (самостоятельная подготовка).

- Учебно-тренировочный этап (этап специализации) свыше 3-х лет.

Подготовительный период: - обще-подготовительный этап; - специально-подготовительный этап. Соревновательный период: - 1-й соревновательный этап; - промежуточный этап; - второй соревновательный этап. Переходный период: - переходно-восстановительный этап.

- Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовительный период: - обще-подготовительный этап; - специально-подготовительный этап. Соревновательный период: - 1-й соревновательный этап; - промежуточный этап; - второй соревновательный этап. Переходный период: - переходно-восстановительный этап.

Тренеры-преподаватели имеют право регулировать учебно-тренировочную нагрузку обучающихся на этапах спортивной подготовки в течении учебного года в зависимости от утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения с учетом выполнения утвержденной недельной нагрузки и освоения Программы на этапах спортивной подготовки в установленном объеме.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «велоспорт-шоссе» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велоспорт-шоссе» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их

освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к Примерной дополнительной программе спортивной подготовке по виду спорта «велосипедный спорт» (приказ Минспорта № 1304 от 21 декабря 2022 г.).

С представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице 8, с учетом приложения №5 ФССП от 30 ноября 2022 года № 1099 представленной таблице № 9.

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

тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	5		2	1	
		1.	Общая физическая подготовка	27-30	17-20	10-13	4-7
2.	Специальная физическая подготовка	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58

5.	Тактическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
9.	Инструкторская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
10.	Судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	До года	Свыше года	1-ый год	2-ой 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

При составлении учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного плана Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе».

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «велоспорт-шоссе». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практические занятия могут различаться по:

- *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- *количественному составу* спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики упражнений, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения

эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной - физической подготовке (далее – СФП).

Соревновательные занятия применяются для формирования у учащихся соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе в велосипедном спорте занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне учебно-тренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по велоспорту возлагается на тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

2.6 Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

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

Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и

дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

✓ формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 10.

Таблица № 10

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

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

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению

допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров/лекций/уроков/викторин по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку, а также для родителей/законных представителей;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Организации. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся/спортсмены
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная Игра»	1-2 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Веселые старты Чистая Игра	1 раз в год	Тренеры - преподаватели
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	Тренеры-преподаватели
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся/спортсмены
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Веселые старты Чистая Игра	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Обучающиеся/спортсмены
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила шоссейного велоспорта, правила поведения на шоссе, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со

спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки выполняется следующая работа по инструкторской и судейской практики:

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

- во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

- спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку;

- участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства должны:

- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

- принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3. На этапе высшего спортивного мастерства должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,

- правильно демонстрировать технические приемы,

- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами,

- помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

- составлять положение/регламент для проведения соревнования.

принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи и в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 12.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	

Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию муниципальных (государственных) услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы

физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а

также на уровне тренировочного дня.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «велоспорт-шоссе».

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

План применения восстановительных средств и мероприятия представлен в таблице № 13

План применения восстановительных средств и мероприятий.

Этапы спортивной подготовки	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств	В течение всего периода спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к

деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовке:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ освоение основ техники передвижения на велосипеде в облегченных условиях;
- ✓ приобретение разнообразных, в том числе универсальных, двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие основных физических качеств и укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ освоение элементов соревновательной деятельности, в том числе при передвижении на велосипеде;
- ✓ отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной специализации по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ освоение основного комплекса технических элементов по виду спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований;
- ✓ повышение уровня общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки;

- ✓ приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» и достижение стабильности соревновательных навыков;
- ✓ выявление спортивной специализации у лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе анализа динамики нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов, результатов спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения;
- ✓ воспитание высокой спортивной мотивации;
- ✓ формирование профессионального отношения к занятиям спортивной подготовкой по виду спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства по группам спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт».

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки, психологической устойчивости;
- ✓ развитие спортивной специализации по группе спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных достижений на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ овладение методами индивидуализации спортивной подготовки;
- ✓ формирование ответственного отношения к результатам реализации программ спортивной подготовки.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ достижение результатов уровня спортивной сборной спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ повышение стабильности демонстрации высоких спортивных достижений на всероссийских и международных официальных спортивных

соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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

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

Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «велосипедный спорт» возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с принятыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, планами спортивных соревнований, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в

соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

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

При направлении организацией, осуществляющей спортивную подготовку, несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивное мероприятие, их сопровождает лицо, осуществляющее спортивную подготовку, либо специально направленный организацией, осуществляющей спортивную подготовку, сопровождающий.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий

спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 14.

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всевидам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в велоспорте-шоссе.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

велоспорту-шоссе представлены в таблице № 15.

Таблица № 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по велоспорту-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.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку представлен на различных этапах подготовки представлены в таблицах № 16- 19.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической
подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки*

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин 00 с)
Спортивный разряд	Третий разряд	

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 5,8 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60 % от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40 % от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица № 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 14 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70 % от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50 % от собственного веса (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 30 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин 00 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке спортсменов. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велоспорт-шоссе» и представлены в таблицах № 20-23.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	0:14:45 и более	0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
0:12:10	26,1			
0:12:05	27,8			
0:12:00	29,6			
0:11:55	31,5			
0:11:50	33,4			
0:11:45	35,3			

			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4

01:17,0	6,3
01:16,5	7,2
01:16,2	7,8
01:16,0	8,2
01:15,5	9,2
01:15,0	10,4
01:14,5	11,5
01:14,0	12,8
01:13,5	14,1
01:13,0	15,5
01:12,5	17
01:12,0	18,5
01:11,5	20,1
01:11,0	21,7
01:10,5	23,5
01:10,0	25,3
01:09,5	27,1
01:09,0	29
01:08,5	31
01:08,0	33,1
01:07,5	35,2
01:07,0	37,3
01:06,5	39,6
01:06,0	41,8
01:05,5	44,2
01:05,0	46,5
01:04,5	48,9
01:04,0	51,4
01:03,5	53,9
01:03,0	56,4
01:02,5	59
01:02,0	61,5
01:01,5	64,1
01:01,0	66,7
01:00,5	69,3
01:00,0	71,9
00:59,5	74,4
00:59,0	76,9
00:58,5	79,4
00:58,0	81,8
00:57,5	84,2
00:57,0	86,4
00:56,5	88,6
00:56,0	90,7
00:55,5	92,6
00:55,0	94,3
00:54,5	95,9

			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100
3.	Бег на 60 м	с	10	0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8	66,8
7,9	72,2			
7,8	77,5			
7,7	82,6			
7,6	87,3			
7,5	91,5			
7,4	95			
7,3	97,8			
7,2	99,5			
7,1	100			
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0
			1	0,2
			2	1
			3	2,5
			4	4,5
			5	7
			6	10
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2

			12	35
			13	39,9
			14	44,9
			15	50
			16	55,1
			17	60,1
			18	65
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90
			25	93
			26	95,5
			27	97,5
			28	99
			29	99,8
			30	100
			0	0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4
			12	4,6
			13	5,3
			14	6
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз		

28	19,8
29	21
30	22,2
31	23,5
32	24,8
33	26,1
34	27,4
35	28,7
36	30
37	31,4
38	32,8
39	34,2
40	35,6
41	37
42	38,4
43	39,8
44	41,3
45	42,7
46	44,2
47	45,6
48	47,1
49	48,5
50	50
51	51,5
52	52,9
53	54,4
54	55,8
55	57,3
56	58,7
57	60,2
58	61,6
59	63
60	64,4
61	65,8
62	67,2
63	68,6
64	70
65	71,3
66	72,6
67	73,9
68	75,2
69	76,5
70	77,8
71	79
72	80,2
73	81,4
74	82,5

			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94
			87	94,7
			88	95,4
			89	96
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100
			50	0
			55	0,03
			60	0,26
			65	0,7
			70	1,32
			75	2,13
			80	3,11
			85	4,26
			90	5,56
			95	7,02
			100	8,62
			105	10,36
			110	12,22
			115	14,2
			120	16,29
			125	18,49
			130	20,78
			135	23,16
			140	25,62
			140	25,62
			145	28,15
6.	Прыжок в длину с места	см		

			150	30,74
			155	33,39
			160	36,08
			165	38,82
			170	41,59
			175	44,38
			180	47,18
			185	50
			190	52,82
			195	55,62
			200	58,41
			205	61,18
			210	63,92
			215	66,61
			220	69,26
			225	71,85
			230	74,38
			235	76,84
			240	79,22
			245	81,51
			250	83,71
			255	85,8
			260	87,78
			265	89,64
			270	91,38
			275	92,98
			280	94,44
			285	95,74
			290	96,89
			295	97,87
			300	98,68
			305	99,3
			310	99,74
			315	99,97
			320	100
7.	Десятерной прыжок с места	м	10	0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12	3,4
			12,2	4

		12,4	4,6
		12,6	5,3
		12,8	6
		13	6,8
		13,2	7,6
		13,4	8,4
		13,6	9,3
		13,8	10,2
		14	11,1
		14,2	12,1
		14,4	13,1
		14,6	14,2
		14,8	15,2
		15	16,3
		15,2	17,5
		15,4	18,6
		15,6	19,8
		15,8	21
		16	22,2
		16,2	23,5
		16,4	24,8
		16,6	26,1
		16,8	27,4
		17	28,7
		17,2	30
		17,4	31,4
		17,6	32,8
		17,8	34,2
		18	35,6
		18,2	37
		18,4	38,4
		18,6	39,8
		18,8	41,3
		19	42,7
		19,2	44,2
		19,4	45,6
		19,6	47,1
		19,8	48,5
		20	50
		20,2	51,5
		20,4	52,9
		20,6	54,4
		20,8	55,8
		21	57,3
		21,2	58,7
		21,4	60,2
		21,6	61,6

			21,8	63
			22	64,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70
			23	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24	77,8
			24,2	79
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27	93,2
			27,2	94
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96
			28	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30	100
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30	0
			35	0,3
			40	1,4
			45	3,4
			50	6

			55	9,3
			60	13,1
			65	17,5
			70	22,2
			75	27,4
			80	32,8
			85	38,4
			90	44,2
			95	50
			100	55,8
			105	61,6
			110	67,2
			115	72,6
			120	77,8
			125	82,5
			130	86,9
			135	90,7
			140	94
			145	96,6
			150	98,6
			155	99,7
			160	100
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4
			6	5,7
			7	7,7
			8	10
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65

			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90
			33	92,3
			34	94,3
			35	96
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100
10.	Приседания на одной ноге	на количество раз	0	0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
52	40,2			
54	42,7			
56	45,1			
58	47,5			
			60	50

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

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

Таблица № 21

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка»
(мужчины)

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

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

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

720	01:10,7	02:25,3	03:41,4	06:16,7	12:55,2	19:42,9	26:36,8	33:35,4	40:37,8	54:51,9	09:16,1
730	01:10,3	02:24,3	03:40,0	06:14,3	12:50,3	19:35,3	26:26,5	33:22,4	40:22,1	54:30,8	08:49,4
740	01:09,8	02:23,4	03:38,6	06:11,9	12:45,4	19:28,0	26:16,6	33:09,9	40:07,0	54:10,3	08:23,6
750	01:09,4	02:22,6	03:37,3	06:09,7	12:40,8	19:20,9	26:07,0	32:57,8	39:52,3	53:50,5	07:58,5
760	01:09,0	02:21,7	03:36,0	06:07,5	12:36,3	19:14,0	25:57,7	32:46,0	39:38,1	53:31,3	07:34,3
770	01:08,6	02:20,9	03:34,7	06:05,4	12:31,9	19:07,3	25:48,7	32:34,7	39:24,4	53:12,8	07:10,9
780	01:08,2	02:20,1	03:33,5	06:03,3	12:27,7	19:00,9	25:40,0	32:23,7	39:11,1	52:54,9	06:48,4
790	01:07,8	02:19,3	03:32,4	06:01,3	12:23,6	18:54,7	25:31,7	32:13,2	38:58,4	52:37,7	06:26,6
800	01:07,5	02:18,6	03:31,3	05:59,4	12:19,7	18:48,7	25:23,6	32:03,0	38:46,1	52:21,0	06:05,6
810	01:07,1	02:17,9	03:30,2	05:57,6	12:15,9	18:43,0	25:15,9	31:53,2	38:34,2	52:05,1	05:45,4
820	01:06,8	02:17,2	03:29,2	05:55,8	12:12,3	18:37,5	25:08,4	31:43,8	38:22,9	51:49,7	05:26,1
830	01:06,5	02:16,6	03:28,2	05:54,2	12:08,9	18:32,2	25:01,3	31:34,8	38:12,0	51:35,0	05:07,5
840	01:06,2	02:16,0	03:27,2	05:52,6	12:05,6	18:27,1	24:54,5	31:26,2	38:01,6	51:20,9	04:49,7
850	01:05,9	02:15,4	03:26,3	05:51,0	12:02,4	18:22,3	24:47,9	31:18,0	37:51,6	51:07,5	04:32,8
860	01:05,6	02:14,8	03:25,5	05:49,5	11:59,4	18:17,7	24:41,7	31:10,1	37:42,1	50:54,7	04:16,6
870	01:05,4	02:14,3	03:24,6	05:48,2	11:56,5	18:13,3	24:35,8	31:02,7	37:33,1	50:42,5	04:01,2
880	01:05,1	02:13,7	03:23,9	05:46,8	11:53,8	18:09,1	24:30,2	30:55,6	37:24,5	50:30,9	03:46,6
890	01:04,9	02:13,3	03:23,1	05:45,6	11:51,2	18:05,2	24:24,9	30:48,9	37:16,4	50:20,0	03:32,8
900	01:04,6	02:12,8	03:22,4	05:44,4	11:48,8	18:01,5	24:19,9	30:42,6	37:08,8	50:09,7	03:19,8
910	01:04,4	02:12,4	03:21,8	05:43,3	11:46,5	17:58,0	24:15,2	30:36,7	37:01,6	50:00,0	03:07,6
920	01:04,2	02:12,0	03:21,2	05:42,3	11:44,4	17:54,8	24:10,8	30:31,1	36:55,0	49:51,0	02:56,2
930	01:04,1	02:11,6	03:20,6	05:41,3	11:42,4	17:51,8	24:06,8	30:26,0	36:48,7	49:42,6	02:45,6
940	01:03,9	02:11,3	03:20,1	05:40,4	11:40,6	17:49,0	24:03,0	30:21,3	36:43,0	49:34,9	02:35,8
950	01:03,7	02:11,0	03:19,6	05:39,6	11:38,9	17:46,4	23:59,6	30:16,9	36:37,7	49:27,8	02:26,9
960	01:03,6	02:10,7	03:19,2	05:38,9	11:37,4	17:44,1	23:56,4	30:13,0	36:33,0	49:21,3	02:18,7
970	01:03,5	02:10,4	03:18,8	05:38,2	11:36,0	17:42,0	23:53,6	30:09,4	36:28,7	49:15,5	02:11,4
980	01:03,4	02:10,2	03:18,4	05:37,6	11:34,8	17:40,2	23:51,1	30:06,3	36:24,9	49:10,4	02:04,9
990	01:03,3	02:10,0	03:18,1	05:37,1	11:33,8	17:38,6	23:49,0	30:03,6	36:21,6	49:05,9	01:59,3
1000	01:03,2	02:09,8	03:17,9	05:36,7	11:32,9	17:37,2	23:47,1	30:01,2	36:18,8	49:02,1	01:54,5

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка»
(женщины)

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

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

370	01:49,4	03:44,8	05:42,6	09:42,8	19:59,5	30:30,3	41:10,7	51:58,3	02:51,9	24:53,5	47:10,6
380	01:48,3	03:42,5	05:39,2	09:37,0	19:47,5	30:12,0	40:45,9	51:27,1	02:14,1	24:02,5	46:06,2
390	01:47,2	03:40,3	05:35,8	09:31,2	19:35,6	29:53,9	40:21,5	50:56,3	01:36,8	23:12,1	45:02,6
400	01:46,2	03:38,1	05:32,4	09:25,6	19:23,9	29:36,0	39:57,4	50:25,8	01:00,0	22:22,4	43:59,8
410	01:45,1	03:35,9	05:29,1	09:19,9	19:12,4	29:18,4	39:33,6	49:55,8	00:23,7	21:33,4	42:57,9
420	01:44,1	03:33,8	05:25,9	09:14,4	19:01,0	29:01,0	39:10,2	49:26,2	59:47,9	20:45,0	41:56,9
430	01:43,0	03:31,7	05:22,7	09:09,0	18:49,8	28:43,9	38:47,1	48:57,1	59:12,7	19:57,4	40:56,8
440	01:42,0	03:29,6	05:19,5	09:03,6	18:38,7	28:27,1	38:24,3	48:28,4	58:37,9	19:10,5	39:57,6
450	01:41,1	03:27,6	05:16,4	08:58,3	18:27,9	28:10,5	38:01,9	48:00,1	58:03,8	18:24,4	38:59,4
460	01:40,1	03:25,6	05:13,4	08:53,1	18:17,2	27:54,2	37:39,9	47:32,3	57:30,2	17:39,0	38:02,1
470	01:39,1	03:23,6	05:10,4	08:48,0	18:06,7	27:38,2	37:18,3	47:05,0	56:57,1	16:54,4	37:05,8
480	01:38,2	03:21,7	05:07,4	08:43,0	17:56,4	27:22,4	36:57,0	46:38,2	56:24,7	16:10,6	36:10,4
489	01:37,3	03:20,0	05:04,8	08:38,6	17:47,2	27:08,5	36:38,2	46:14,5	55:56,0	15:31,8	35:21,5
490	01:37,3	03:19,8	05:04,5	08:38,1	17:46,2	27:06,9	36:36,2	46:11,8	55:52,8	15:27,5	35:16,1
500	01:36,3	03:17,9	05:01,7	08:33,3	17:36,3	26:51,8	36:15,7	45:46,0	55:21,5	14:45,3	34:22,7
510	01:35,5	03:16,1	04:58,9	08:28,5	17:26,5	26:36,9	35:55,6	45:20,6	54:50,8	14:03,8	33:30,4
520	01:34,6	03:14,3	04:56,2	08:23,9	17:16,9	26:22,3	35:35,8	44:55,7	54:20,7	13:23,2	32:39,1
530	01:33,7	03:12,5	04:53,5	08:19,3	17:07,6	26:07,9	35:16,5	44:31,3	53:51,2	12:43,4	31:48,8
540	01:32,9	03:10,8	04:50,9	08:14,8	16:58,4	25:53,9	34:57,6	44:07,4	53:22,3	12:04,3	30:59,5
550	01:32,1	03:09,1	04:48,3	0:08:10^5	16:49,4	25:40,2	34:39,0	43:44,0	52:54,0	11:26,1	30:11,3
560	01:31,3	03:07,5	04:45,8	08:06,2	16:40,6	25:26,7	34:20,9	43:21,1	52:26,3	10:48,7	29:24,0
570	01:30,5	03:05,9	04:43,3	08:02,0	16:31,9	25:13,6	34:03,1	42:58,7	51:59,2	10:12,1	28:37,8
580	01:29,7	03:04,3	04:40,9	07:57,9	16:23,5	25:00,7	33:45,8	42:36,8	51:32,7	09:36,3	27:52,6
590	01:29,0	03:02,7	04:38,5	07:53,9	16:15,3	24:48,1	33:28,8	42:15,4	51:06,7	09:01,3	27:08,4

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

840	01:15,5	02:35,2	03:56,6	06:42,5	13:48,3	21:03,8	28:26,0	35:53,2	43:24,5	58:37,1	14:00,3
850	01:15,2	02:34,5	03:55,5	06:40,7	13:44,6	20:58,3	28:18,6	35:43,8	43:13,1	58:21,7	13:41,0
860	01:14,9	02:33,9	03:54,5	06:39,0	13:41,2	20:53,1	28:11,5	35:34,8	43:02,3	58:07,1	13:22,5
870	01:14,6	02:33,3	03:53,6	06:37,4	13:37,9	20:48,1	28:04,7	35:26,3	42:52,0	57:53,2	13:04,9
880	01:14,3	02:32,7	03:52,7	06:35,9	13:34,8	20:43,3	27:58,3	35:18,3	42:42,2	57:40,0	12:48,2
890	01:14,1	02:32,1	03:51,9	06:34,5	13:31,9	20:38,8	27:52,3	35:10,6	42:33,0	57:27,5	12:32,5
900	01:13,8	02:31,6	03:51,1	06:33,2	13:29,1	20:34,6	27:46,6	35:03,4	42:24,3	57:15,7	12:17,7
910	01:13,6	02:31,1	03:50,3	06:31,9	13:26,5	20:30,6	27:41,2	34:56,7	42:16,1	57:04,7	12:03,7
920	01:13,3	02:30,7	03:49,7	06:30,7	13:24,1	20:26,9	27:36,2	34:50,4	42:08,5	56:54,4	11:50,7
930	01:13,1	02:30,2	03:49,0	06:29,6	13:21,8	20:23,5	27:31,6	34:44,5	42:01,4	56:44,8	11:38,6
940	01:12,9	02:29,9	03:48,4	06:28,6	13:19,7	20:20,3	27:27,3	34:39,1	41:54,8	56:36,0	11:27,5
950	01:12,8	02:29,5	03:47,9	06:27,7	13:17,8	20:17,4	27:23,3	34:34,1	41:48,8	56:27,9	11:17,2
960	01:12,6	02:29,2	03:47,4	06:26,8	13:16,1	20:14,8	27:19,8	34:29,6	41:43,4	56:20,5	11:07,9
970	01:12,5	02:28,9	03:46,9	06:26,1	13:14,5	20:12,4	27:16,6	34:25,6	41:38,5	56:13,9	10:59,6
980	01:12,3	02:28,6	03:46,5	06:25,4	13:13,2	20:10,3	27:13,7	34:22,0	41:34,1	56:08,0	10:52,2
990	01:12,2	02:28,4	03:46,2	06:24,8	13:12,0	20:08,4	27:11,2	34:18,8	41:30,4	56:02,9	10:45,7
1000	01:12,1	02:28,2	03:45,9	06:24,3	13:10,9	20:06,9	27:09,1	34:16,2	41:27,2	55:58,6	10:40,3

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

N п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
4.	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание "мастер спорта России"

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма

занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации, полученной от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «велоспорт-шоссе»

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

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. (1-4 года обучения)

Наиболее важной задачей этапов начальной следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств гонщика-велосипедиста.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию.

Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах

многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения.

Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники велоспорта-шоссе. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов-шоссейников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Очень часто подготовка в период школьных каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий может увеличиваться.

Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности. Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях

современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку. Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста.

Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

Занятия в группах начальной подготовки.

Основные задачи:

Всестороннее развитие личности, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на шоссейном велосипеде.

Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь-ноябрь), зимней (декабрь-март), весенней (апрель-май) и летней (июнь-сентябрь) подготовки. На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на

велосипеде. Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая.

Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям в школе. Технике езды на велосипеде начинающие велосипедисты обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить занимающихся самостоятельно подсчитывать пульс. Спортсмены после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительной тренировки велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Этот навык спортсменов, в значительной степени облегчит контроль за выполнением нагрузок. Следует научить детей ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортодоксальной пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме спортсмена вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки.

Понедельник

стадион, лес, парк.

- ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120-130 уд/нед) по небольшому кругу – 13-15 мин.;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении – 15-20 мин.;

- подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке – 12-15 мин.;
- прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх – 10-15 мин.;
- медленный бег – 8-10 мин.;
- упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10-12 мин.

Среда

- стадион, специальная площадка. Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15-20 мин.;

ОРУ на месте и в движении – 15-20 мин.;

- обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между спортсменами) – 30-45 мин.;

- ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения – 10-12 мин.

Пятница

стадион, специальная площадка.

- Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 мин.;

- ОРУ на месте и в движении индивидуально и в парах – 15-20 мин.; эстафеты в беге на 30-50 м с прыжками через скамейку, яму или через любое препятствие (пульс 150-160 уд/мин) – 12-15 мин.;

- упражнения с набивными мячами весом 1, 2, 3 кг, лазание по канату, перетягивание каната – 10-15 мин.;

- езда на велосипеде (пульс 130-150 уд/мин) – 20-30 мин.;

- упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8-10 мин.

Воскресенье

лес, парк

- Ходьба (200-300 м), ходьба спортивная (100-200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин) – 30-35 мин.;
- различные прыжковые упражнения, метания, подтягивания на деревьях – 40-50 мин.;
- подвижные игры, эстафеты – 40-50 мин.;
- упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8-10 мин.

На зимнем этапе тренировки проводятся 3-4 раза в неделю.

Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами).

На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 30 мин. В первой половине занятия (в неутомленном состоянии) 3-4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без всякого напряжения мог педалировать с частотой об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования.

На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки

Понедельник

зал, стадион, лес

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.;
- ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки);

- между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.;
- бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25 мин.;
- прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.;
- дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин.

Среда

зал, парк, лес

Ходьба и бег (пульс 130-150) – 10-12 мин.;

- ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150) – 2x15 мин., сделать 2 ускорения по 15-20 сек.;
- Между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130-150) – 40-60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница

зал, стадион

- Ходьба и бег – 15 мин.;
- ОРУ – 15-20 мин.;
- тренировка на велостанке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x10 мин.;
- упражнения и игры с набивными мячами весом 2-3 кг – 10-15 мин.;
- прыжковые упражнения и многоскоки – 8-10 мин.;
- подвижные игры силовой направленности (эстафеты с набивными мячами) – 10 мин.;
- игра в футбол или в ручной мяч – 2x15 мин.; бег трусцой – 5 мин.;
- упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 5 мин.

Воскресенье

лес, парк

- Ходьба, бег (пульс 120-130 уд/мин) – 10 мин.;
- ОРУ – 10-12 мин.;

- ходьба и бег на лыжах (пульс 130-150 уд/мин) – 1,5-2 часа с включением 2-3 остановок, во время которых проводятся подвижные игры, прыжки.

В марте в наиболее теплые дни вместо работы на велостанке можно включать езду на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам и дорожкам. Тренеру необходимо проследить, как одеты спортсмены: в холодную по воду нужно тепло одеваться.

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Понедельник

Стадион

Ходьба и бег (пульс 130-140 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; езда по шоссе (пульс 130-150 уд/мин) индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью – 1-1,5 часа;

- на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений – 8-10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин.

Среда (стадион, зал). Ходьба, бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 10-12 мин.;

- упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг – 10 мин.;

- прыжковые упражнения – 10 мин.; игра в футбол или ручной мяч – 2x20 мин., в перерыве – дыхательные упражнения;

- совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2x10 мин.;

- во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования;

- упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница

лес, парк

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; езда на велосипеде по несложной кроссовой дистанции (пульс 130-150 уд/мин) – 40-50 мин.;

- совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом,

прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т. п.) – 30-40 мин.;

езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м (пульс 150-160 уд/мин) – 15-20 мин.;

- возвращение на базу на велосипедах.

Воскресенье

Шоссе

Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10 мин.;

-ОРУ – 10-12 мин.; езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200-300 м (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км;

-езда индивидуально с интервалом в 15-20 м (пульс 150-160 уд/мин) – 8-10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5-8 мин.; езда в парах (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда индивидуально (пульс 150-160 уд/мин) – 5-8 км;

- возвращение на базу (езда в парах) – 5-7 км; упражнение на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально.

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи:

- развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки.

Среда

- шоссе. Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15-20 мин.;
- езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в команде по 2 человека со сменой лидера через 150-200 м (пульс 130-150 уд/мин) – 5 км;
 - езда в команде по 3-4 человека со сменой через 200-250 м (пульс 130-160 уд/мин) – 2х5 км;
 - между выполнением работы в команде отдых в движении – 2-3 км;
 - езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) – 3-5 км;
 - езда в группе – 10 км;
 - упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Среда

стадион, парк

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 20-25 мин.; ОРУ – 10-12 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20-25 мин.; спортивные игры – 2х20 мин.;
- бег и ходьба (пульс 130-150 уд/мин) – 10-15 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница

шоссе

- Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.;
- езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км;
 - совершенствование техники прохождения поворотов индивидуально – 2-3 раза, в парах – 2-3 раза, тройках и четверках – 5-6 раз;
 - совершенствование техники езды в команде по 4 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 2 серии по 10-15 км;
 - езда индивидуально в посадке (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 км;

- езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 8-10 км;
- упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Воскресенье

шоссе; лес, парк

- Езда на велосипеде в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 1,5 часа, во время 2-3 остановок выполняются ОРУ и прыжковые упражнения;
- в заключение тренировки упражнения на растягивание, расслабление и дыхание.

Кроме тренировок в летних спортивных лагерях целесообразно проводить двух, трехдневные походы. Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в зимнее время, желательно 1-2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию.

По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврале можно провести лыжные соревнования на 1-3 км; на весеннем этапе – контрольные соревнования на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, многоскокам и многоборью ОФП и СФП и т. п. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как спортсмены пройдут в тренировках 1000-1500 км. В них включаются 3, 5, 8-10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5-10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты.

Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста-шоссейника.

Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к

достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами общей физической подготовки.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранной дисциплине велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и многодневные гонки.

К началу тренировочного этапа подготовки основы техники велоспорта – шоссе должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает

отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 832 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) может составлять к концу этапа к концу этапа порядка 45 % к общему объему на этапе высших достижений.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специальноподготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Для увеличения количества стартовых дней, развития специфических качеств, скоростно-силовой выносливости велосипедисты-шоссейники выступают в различных видах гонок (на шоссе, треке, маунтинбайке) и на различных дистанциях.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

Занятия в тренировочных группах (1-2 год подготовки)

Основные задачи тренировки в тренировочных группах следующие:

- дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в тренировке дает разносторонняя подготовка. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде.

Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации в возрасте 17 – 18 лет. Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях, с установлением снежного покрова бег на лыжах с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140-160 уд/мин.

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки

Понедельник

Зал, стадион, парк

Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10- 12 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке – 2x15 мин. (с 3-4-й недели тренировки включаются ускорения по 10-15 сек. 2-4 раза и по 30-45 сек. 3-4 раза, выполняемые с интенсивностью 80-100% от максимальной с сохранением техники педалирования);

- бег в парке или на стадионе (пульс 130-150 уд/мин) – 30 мин. (во время бега сделать 2-3 ускорения по 100-150 м с интенсивностью 80-90%);

- многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода – 5-10 попыток с отдыхом в движении – 8-10 мин.;

- 3-4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении – 10 мин.;

- бег в легком темпе – 5-8 мин.;

- упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Среда

Зал

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 10-12 мин.; ОРУ –12-15 мин.; упражнения с партнером – 5-7 мин.;

- упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг в парах – 8-10 мин.;

- упражнения с гантелями весом 1-3 кг на все группы мышц рук и туловища – 8-10 мин.; подвижные игры с прыжками в длину и вверх – 8-10 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая – на обычном), в перерыве и после работы на станке езда по залу на велосипеде – 2x7 – 8 мин.;

- спортивные игры – 15-20 мин.;

- упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Четверг

парк, лес

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 8-10 мин.;

- ОРУ – 8-10 мин.; выпрыгивание вверх – 4x25 раз, отдых между ними – 2-3 мин. в движении;

- бег (пульс 140-160 уд/мин) – 30 мин.;

упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Суббота

зал, стадион, лес, парк

- Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 10-12 мин.;

-ОРУ – 10-12 мин.;

- упражнения с набивными мячами и гантелями – 15-20 мин.;

- упражнения на гимнастической стенке – 5 мин.;

-специально-подготовительные упражнения с эспандером – 15 мин.; велосипедный станок – 2x15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.);

- спортивные игры – 2x20 мин.; упражнения – 3-5 мин. Время занятия – 2 часа.

Воскресенье

парк, лес

- Бег с ходьбой с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин), во время 2 остановок на 15-20 мин. выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями вверх и многоскоками.

С февраля, когда температура воздуха не более $-5-7^{\circ}$, обязательно включается, езда на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам или очищенным от снега дорогам. Езду на велосипеде можно давать 2-4 раза в неделю от 30 мин, до 1 часа. На весеннем этапе подготовительного периода постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжают занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Понедельник

шоссе

- Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.;

- езда на велосипеде по шоссе (пульс 140-150 уд/мин) – в колонне по двое, смена через 200-250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью – 1-1,5 часа;

- на повороте остановка и выполнение ОРУ, многоскоков с ноги на ногу и выпрыгиваний вверх – 20-25 мин.;

- в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин.

Среда

зал, стадион, лес, парк

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.;

- ОРУ – 12-15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда;

- упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг, с гантелями 2-3 кг, выпрыгивание вверх – 2 серии 4x25 раз, между сериями легкий бег – 5-7 мин.;

- игра в футбол – 20 мин.;

- бег (пульс 150-160 уд/мин) – 2x8 – 10 мин.;
- ходьба – 2-3 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин. Время занятия – 2,5-3 часа.

Четверг

Шоссе

Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.;

- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) – 15 км;
- езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км;
- индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 мин., отдых в движении – 5 мин.;
- в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км;
- в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км;
- упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5-7 мин.

Пятница

Шоссе

Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.;

- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) – 15 км;
- езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км;
- индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 мин., отдых в движении – 5 мин.;
- в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км;
- в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км;
- упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5-7 мин.

Суббота

зал, лес, парк, лес

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 25 мин.;

ОРУ – 10-12 мин.;

-упражнения с набивными мячами, гантелями, с партнером;

- бег в гору – 100-150 м 4-5 раз;

- совершенствование техники езды на велосипедном станке, 2-3 ускорения по 45-60 сек. с сохранением техники педалирования (передачи средние) – 25-30 мин.;

дыхательные упражнения – 3-5 мин. Вместо езды на велостанке можно включать езду по велокроссу – до 1 часа.

Воскресенье

Шоссе

- Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.;

- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250-300 м (пульс 140-150 уд/мин) – 15-18 км;

- индивидуально (пульс 150-170 уд/мин) – 5-8 км, отдых 3x5 мин.;

- обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота – 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении – 1-2 мин.;

- в команде (пульс 160-170 уд/мин), смена через 250 м (желательно по ветру) – 10 км, отдых – 5 мин., 2 финиша по 3-4 человека по 500-600 м на определенном месте;

- езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 10-12 км;

- дыхательные упражнения – 3-5 мин.

С начала апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты на дистанции 8, 10, 15 км и командные на дистанции 10, 15, 20 км, но не чаще чем раз в две недели.

Как правило, с этого времени спортсмены уже участвуют и в официальных соревнованиях по календарному плану.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе ЦСП, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному

спорту на шоссе. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований на шоссе.

К соревновательному периоду спортсмены уже прошли на велосипеде 1800-2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки. Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста. Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда спортсмены находятся в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл соревновательного периода подготовки

Понедельник

шоссе

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2- 4 раза по 5 км, отдых 3-4 км; езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

Среда

шоссе

-Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2- 4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;

-езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

Четверг

Шоссе

Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5-6 км (пульс 150-170

уд/мин), 2 раза по 4-5 км (пульс 160-180 уд/мин) и 1 раз 4-5 км (пульс 170-190 уд/мин), отдых в движении – 3-4 км; езда в группе – 10-15 км

Пятница

шоссе

-Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км;

-езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2- 4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;

-езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

Суббота

Шоссе

-Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130-150 уд/мин)

-совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5-6 км (пульс 150-170 уд/мин), 2 раза по 4-5 км (пульс 160-180 уд/мин) и 1 раз 4-5 км (пульс 170-190 уд/мин), отдых в движении – 3-4 км; езда в группе – 10-15 км

Воскресенье

шоссе

-Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км;

-езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2- 4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;

-езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

В тренировках соревновательного периода передачи используются с частотой педалирования 90-120 об/мин.

На трековых тренировках основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по треку и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в

команде и смена лидера в команде и т. д.)

Переходный период длится 1,5-2 месяца (от конца сентября до середины ноября).

Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу. Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. В это период возможно проведение тренировок по индивидуальным планам, разработанных для каждого спортсмена

Занятия в тренировочных группах (3, 4, 5 год спортивной подготовки)

С 3 года прохождения тренировочного этапа начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок. На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием спортсменов должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде на шоссе, в кроссе, на треке, обучения тактике индивидуальных, командных и групповых гонок и ее совершенствования. Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

В тренировках зимнего этапа подготовки большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Для нее нужно выбрать бесснежные трассы, соответствующую погоде одежду и оборудование для велосипедов. Кроме езды на велосипеде в естественных условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы.

Основная тренировочная нагрузка должна выполняться главным образом за счет средств ОФП (бег, ходьба, бег на лыжах, катание на коньках, спортивные игры) и специально-подготовительных упражнений без велосипеда.

Для развития выносливости, (соревновательной) скорости и силовой выносливости с января в тренировки необходимо включать упражнения, выполняемые на пульсе 170-190 уд/мин. Для выполнения их целесообразно применять повторный и контрольный методы тренировки на следующих временных параметрах: 5, 10, 15, 20, 30, 45, 60 сек. с отдыхом между повторениями 2-5 мин. и 2, 3, 5, 10, 15 мин. с отдыхом до 8-10 мин.

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде. В понедельник вместо работ на велосипедном станке можно ездить на велосипеде на шоссе. Для этого следует использовать дорожки и аллеи парков или безопасные шоссе-трассы. По пятницам нужно проводить только шоссе-тренировки в группе на 40-60 км с равномерной скоростью (пульс 130-150 уд/мин) со средними передачами при частоте педалирования 90-100 об/мин. В субботу в тренировки вместо езды по кроссу можно включать езду по шоссе. По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью.

Тренировки в кроссе и на шоссе зимой способствуют совершенствованию техники езды в сложных условиях. Было отмечено, что спортсмены, которые регулярно проводят тренировки на велосипеде зимой и используют в этот период кроссовые велосипеды, велосипеды МТБ, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировки проводятся в основном на велосипеде.

В этот период наряду с воспитанием общей выносливости повышают скоростно-силовые качества и дистанционную выносливость. Тренеру необходимо следить за тем, чтобы при работе на шоссе частота педалирования спортсменов была в диапазоне 90-125 об/мин. Спортсмены должны участвовать в контрольных соревнованиях на шоссе, треке, МТБ которые способствуют совершенствованию техники езды и мастерства выполнения технических приемов.

Как правило, с мая начинают проводиться основные официальные

соревнования, поэтому тренировочные микроциклы планируются с расчетом подготовки к выступлению в основных соревнованиях сезона.

В соревновательном периоде (середина мая – октябрь) один раз в неделю нужно проводить контрольные тренировки, матчевые встречи, квалификационные соревнования или принимать участие в календарных соревнованиях.

Участвовать в соревнованиях нужно как на шоссе, так и на треке и МТБ на соответствующих для данного возраста дистанциях, но только после необходимой специальной подготовки. Если спортсмен болен, форсировать соревновательную деятельность нецелесообразно.

В 15-16-летнем возрасте в основном уже определилась специализация спортсменов в определенных видах велосипедных гонок. Шоссейники подразделяются на гонщиков, готовящихся к индивидуальным и командным гонкам, к групповым гонкам. При этом необходимо учитывать, что в этом возрасте нельзя проводить никаких форсированных тренировок или выступать в соревнованиях без подготовки, особенно если они проходят в режиме анаэробной нагрузки при пульсе 180 уд/мин и более.

Этот план предусматривает многоуровневую подготовку шоссейников.

Для подготовки к основному соревнованию сезона необходимо за три-четыре недели перейти к специализированно подготовке с учетом регламента этого соревнования

Если эта подготовка к гонкам с отдельным стартом, то во через день проводятся тренировки на дистанционной или близкой к ней скорости индивидуально на передачах, позволяющих поддерживать тот тем педалирования, который необходим в соревнованиях. В субботу или воскресенье назначается контрольная тренировка на всю или часть предполагаемой дистанции с задачей показать планируемый результат. Командные тренировки проводятся в том составе, который будет выступать в основных соревнованиях, желательно на трассе с рельефом максимально приближенным к рельефу той трассы, где будут соревнования. Спортсмены отрабатывают взаимодействие в команде, технику старта, поворота, лидирования и смены лидера. Скорость на тренируемых отрезках соревновательная или чуть выше (на 2-3%). Обращается внимание на ровное

прохождение команды и четкую смену лидера, прямолинейность езды и т. п.

При подготовке к гонкам-критериум или групповым гонкам необходимо нацеливать спортсменов на длительную работу с переменной интенсивностью, с финишами в различных местах трассы. Причем нужно ставить задачу финишировать с разных позиций, чтобы спортсмены могли проверить свои силы и возможности в различных условиях борьбы с соперником.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации спортсмена. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в велоспорте-шоссе.

Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта России» ЕВСК.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Как следует из названия, цель этапа - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде велосипедного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки велосипедистов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров 1664 часов в год, а в отдельных случаях и более.

Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и приближается к предельным показателям.

Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.

Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней, которое может составлять 50 -100 дней в годичном цикле. Широко используются многодневные гонки или серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом. Продолжительность многодневных гонок (количество этапов и протяженность самих этапов) должна постепенно увеличиваться.

Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года.

Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов гонщика.

Специалисты в различных видах велосипедного спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности

тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.). На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместив ее с техническим совершенствованием велосипедистов.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства гонщик должен регулярно выступать на уровне нормы ЕВСК «Мастер спорта России» или выполнить норму ЕВСК «Мастер спорта международного класса» в избранном виде велосипедного спорта

Занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Годичный цикл подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Рассмотрим методики тренировки спортсменов в каждом из этих периодов в зависимости от их специализации.

Подготовительный период шоссейников состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Каждый из этих этапов имеет три средних (мезо) цикла, которые, в свою очередь, состоят из 3-6 микроциклов тренировки продолжительностью около месяца. Микроциклом называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Длительность микроцикла – неделя (недельный цикл), меньше и больше недели.

Общеподготовительный этап состоит из втягивающего и двух базовых развивающих мезоциклов. Основные задачи этого этапа – повышение общего уровня функциональных возможностей и дальнейшее совершенствование

физических качеств и двигательных навыков и умений.

Со втягивающего мезоцикла начинается подготовительный период большого тренировочного цикла. Этот мезоцикл состоит из трех ординарных (равномерное возрастание тренировочных нагрузок) и одного восстановительного микроцикла (уменьшение величины тренировочных нагрузок и увеличение количества дней активного отдыха).

Тренировки в ординарных микроциклах проводятся с использованием средств ОФП, таких, как бег, ходьба, прыжковые и специально-подготовительные упражнения, упражнения с отягощением и штангой, спортивные игры, плавание и, конечно, езда на велосипедном станке и на велосипеде. Все циклические упражнения выполняются в основном на пульсе 130-150 уд/мин. В каждом последующем микроцикле объем нагрузки увеличивается и в третьем – доходит до 14-16 час. в неделю. В восстановительном микроцикле проводится 4-5 тренировок и объем нагрузки снижается до 10-12 час., что примерно равно объему на грузки первого ординарного микроцикла.

Далее начинается подготовка в базовых мезоциклах, которые являются главными мезоциклами подготовительного периода тренировки и в которых решаются задачи увеличения функциональных возможностей организма спортсменов. Два общеподготовительных мезоцикла по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности являются развивающими. «Развивающие» мезоциклы отличаются выполнением значительных параметров тренировочных нагрузок и выводят спортсмена на новый уровень работоспособности. Эти мезоциклы состоят из трех, развивающих микроциклов, которые соединяются друг с другом через дни отдыха или восстановительные тренировки, и одного восстановительного микроцикла. Общая протяженность мезоцикла около одного месяца и смена режимов тренировки позволяют получить за мезоцикл утомление спортсменов и отдых после него, т. е. определенный кумулятивный эффект. В каждом базовом мезоцикле тренировки первый микроцикл является втягивающим, в котором выполняется нагрузка 70-75% от максимальной в этом мезоцикле. Во втором микроцикле выполняется средняя запланированная для этого мезоцикла нагрузка – 80-90% от максимальной

(подобная нагрузка выполняется в первом микроцикле следующего мезоцикла). Третий микроцикл характерен 100%-ной нагрузкой для этого мезоцикла, которая является средней планируемой на следующий мезоцикл. Легкость, с которой выполняется запланированная на мезоцикл нагрузка, определяет правильность ее выбора. Во время восстановительного микроцикла можно проводить тестирование по определению уровня развития физических качеств или использовать в тренировке рабочие тесты.

При невыполнении запланированной нагрузки (болезнь спортсмена или другие причины) вводится «стабилизирующий» мезоцикл, который может состоять из двух-трех одинаковых по нагрузкам микроциклов и одного восстановительного или двух одинаковых микроциклов, между которыми и после второго следуют восстановительные микроциклы. Одного «стабилизирующего» мезоцикла достаточно для восстановления спортсменов, и опять следует «развивающий» мезоцикл. Как мы уже отмечали, объем нагрузки второго микроцикла является средним для данного мезоцикла. По нему можно судить и об объеме нагрузки следующего мезоцикла.

Специально-подготовительный этап состоит из специально-подготовительного, контрольно-подготовительного и предсоревновательного мезоциклов.

Основная задача специально-подготовительного этапа – обеспечение непосредственного становления спортивной формы спортсменов: занятия направлены прежде всего на развитие специальной тренированности, совершенствование техники и тактики велосипедного спорта. Спортивная форма приобретается при все увеличивающемся объеме езды на велосипеде.

Базовый специально-подготовительный мезоцикл, так же как и два базовых общеподготовительных мезоцикла, является «развивающим» и состоит из трех «развивающих» микроциклов и одного восстановительного. В третьем микроцикле мезоцикла достигается максимум объема специальной нагрузки на велосипеде, планируемый на этот мезоцикл.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой как бы переходную форму между базовыми и соревновательными мезоциклами.

Тренировочная работа с участием в соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям.

Тренировочные нагрузки продолжают возрастать, повышается абсолютная интенсивность соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости и мощности езды на велосипеде. По мере роста интенсивности общий объем нагрузки вначале растет, потом стабилизируется, а затем может снижаться. Такое снижение общего объема нагрузок и соответственное повышение их интенсивности дают возможность трансформировать результаты предыдущей работы в рост спортивных показателей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл, как правило, состоит из двух «ударных» микроциклов, характеризующихся концентрацией высокоинтенсивных нагрузок при значительном их объеме, и двух микроциклов соревновательного типа (без специального подведения к стартам).

Тренировки проводятся на велосипеде. Занятия ОФП включаются в виде утренних зарядок, и по возможности одного раза в неделю плавания.

Вторые тренировки могут проводиться в этом микроцикле вечером, если перерыв между занятиями не менее 4-5 час., а еще лучше – 6 час. Их целесообразно проводить, применяя езду в группе или индивидуально по пересеченной местности в парке или лесу (пульс 130-150 уд/мин) на 30-40 км. В эти же дни можно проводить тренировки на треке, но в этом случае нужно несколько снижать нагрузку, выполняемую на первой тренировке.

В соревновательных микроциклах этого мезоцикла тренировки проводятся примерно в этом же плане, а в дни, когда запланированы старты, вместо тренировок спортсмены участвуют в соревнованиях. Наиболее целесообразно в этот период стартовать в групповых гонках на 100-120 км, гонках-критериум на 20-50 км и гонках с отдельным стартом или в парах на 25 км.

В зависимости от общего выполнения запланированной нагрузки и выявленных в контрольных соревнованиях недостатков содержание последующих тренировочных занятий может приобретать различную направленность. Это может быть увеличение интенсификации нагрузки на велосипеде, ее стабилизация или

даже снижение общего уровня нагрузки.

Примерно с марта начинается предсоревновательный мезоцикл подготовки, который состоит из двух-трех соревновательных микроциклов, где спортсмены выступают в подводящих соревнованиях, и одного восстановительного. Особенности мезоцикла этого типа определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Как правило, этот мезоцикл завершается одним из главных соревнований сезона, в которых либо команда отбирается для участия в следующих соревнованиях, либо спортсмены должны показать высокие результаты.

Шоссейникам в этот период можно выступить в короткой многодневной гонке на 700-1000 км или принять старты в серии одно-, двух-, трехдневных соревнований. Практически конец специально-подготовительного этапа подготовительного периода тренировки органически сливается с началом соревновательного периода, и тренировка в этих микроциклах почти полностью повторяется в микроциклах соревновательного периода.

Соревновательный период подготовки начинается в середине апреля и заканчивается в середине октября. В зависимости от количества основных соревнований, т. е. от спортивного календаря, соревновательный период может иметь различное количество мезоциклов.

Поэтому спортивный календарь лимитирует структуру периодов тренировки, и с его помощью можно управлять подготовкой спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами будут соревновательные, которые чередуются с промежуточными мезоциклами – восстановительно-подготовительными и восстановительно-поддерживающими. Возможны различные варианты чередования мезоциклов

1. Соревновательный 1-й – соревновательный 2-й – восстановительно-поддерживающий – соревновательный 3-й.
2. Соревновательный 1-й – соревновательный 2-й – восстановительно-

подготовительный – соревновательный 3-й – соревновательный 4-й.

3. Соревновательный 1-й – соревновательный 2-й – восстановительно-поддерживающий – соревновательный 3-й – соревновательный 4-й.

Восстановительно-подготовительный мезоцикл по своему строению подобен развивающему мезоциклу, но включает большее количество восстановительных микроциклов. Он может быть таким: восстановительный –ординарный – ординарный – восстановительный микроциклы. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл имеет примерно такое же строение, но отличается более щадящим тренировочным режимом.

Такие мезоциклы необходимы при длительном соревновательном периоде и вводятся между напряженными соревнованиями. По содержанию нагрузки они похожи на мезоциклы переходного периода тренировки и содействуют восстановлению после длительных нагрузок. Простейшие соревновательные мезоциклы включают один-два подводящих – один соревновательный и один восстановительный микроциклы. Но возможны различные варианты построения соревновательного мезоцикла, которые зависят от соревновательного календаря и уровня подготовки спортсменов.

Подготовка к командной гонке на шоссе на последнем этапе к ответственным соревнованиям включает два подводящих микроцикла протяженностью около двух недель.

По положению о соревнованиях юниоры 17 лет могут выступать в командной гонке на дистанцию до 75 км, а 18-летние спортсмены – до 100 км. Это обязательно должно учитываться в подготовке, так как существует некоторая разница между подготовкой к командной гонке на этих дистанциях.

Подготовка к групповым гонкам должна быть более разносторонней, так как по ходу групповых гонок спортсмены используют и индивидуальную езду и езду в команде по 3-5 и более человек и езду в группе с переменной скоростью, а также различного рода ускорения и финиширование с разных позиций. Поэтому последний этап подготовки к ответственному старту в групповой гонке имеет свои особенности и специфику, которые позволяют спортсменам добиться успеха в этом сложном виде велосипедных гонок.

Примерный план подготовки к групповой гонке

- 14-й день (от основного старта) – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; ускорение в группе на максимальной скорости – 6-10 раз на 150-200 м, отдых – 1-2 км; езда индивидуально на максимальной скорости – 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 км, отдых – 3-4 км; езда в группе (пульс 120-140 уд/мин) – 5-8 км. Всего 80- 90 км.

- 13-й день – езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км; финиширование в группе с разных позиций – 5-6 раз по 250-350 м, отдых – 1-2 км; езда в командах по 4-6 человек, смена лидера через 150-200 м, скорость максимальная – 5х1, 5х2 км, отдых – 3-4 км; в группе с переменной скоростью 90-95% от соревновательной с финишем в конце (пульс 150-180 уд/мин) – 20 км; езда за мотолидером в «струне» со сменой через 250-300 м со скоростью 50- 55 км/час – 10 км; езда в группе с переменной скоростью (пульс 150-180 уд/мин) с финишем в конце – 10 км; езда индивидуально (пульс 130-140 уд/мин) – 10 км. Всего 110-130 км.

- 12-й день – езда в группе с переменной скоростью (пульс 130-150 уд/мин) – 60-80 км.

- 11-й день – езда в группе (пульс 130-170 уд/мин) на горной трассе или с применением больших передач (51х13) – 2 раза по 10-15 км. Всего 100-110км.

- 10-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в «струне» – 10-12 человек, смена лидера через 150-200 м (пульс 160-180 уд/мин) с финишем в конце отрезка – 10 км; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) –15 км. Всего 40-50 км.

-9-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; финиширование по 4-5 человек с раскатом до максимальной скорости – 3-5 раз по 1,5-2 км, отдых между повторениями – 3-4 км; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 10-15 км. Всего 70-90 км. Или участие в соревнованиях – гонкекритериум на 40-60 км.

- 8-й день – участие в соревнованиях – групповой гонке на 80-120 км. Всего 100-140 км.

- 7-й день – самостоятельная тренировка на шоссе или кроссе (пульс 120-140 уд/мин) – 30-40 км или отдых.

- 6-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; финиширование

в группе – 5-6х400-500 м, отдых между финишами – 2 км; езда в команде по 4-5 человек, смена лидера через 150-250 м, скорость пре дельная (пульс 180-200 уд/мин) – 5-6х2 км, отдых – до восстановления работоспособности; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км. Всего 70-80 км.

- 5-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в команде по 4-5 человек, смена лидера, через 250-300 м (пульс 160-180 уд/мин) 10 км; езда в группе – 5-8 км; езда в «струне» 10-12 человек, смена лидера через 250 м, после смены лидера 1-2 гонщика делают рывок и догоняют мотолидера, едущего со скоростью 43-45 км/час на расстоянии 100-120 м впереди группы – 4-5 раз; финиширование в группе с разных позиций – 2х2 км; езда в группе (пульс 120-140 уд/мин) – 15-20 км. Всего 90-110 км.

- 4-й день – езда в группе или самостоятельно (пульс 120-140 уд/мин) 40-50 км или отдых.

- 3-й день – езда в группе с переменной скоростью (пульс 130-150 уд/мин), по ходу тренировки сделать 2-3 ускорения по 300-400 м по ветру или на спуске. Всего 60-70 км.

- 2-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда команде 4-5 человек со сменой лидера через 150-200 м (пульс 160-180 уд/мин) – 8-10 км: одно ускорение на 250-300 м, в группе (пульс 120-140 уд/мин) – 8-10 км. Всего 40-50 км.

- День основного старта – участие в групповой гонке на 120-150 км.

Переходный период подготовки длится около месяца. Он начинается примерно с ноября. Основные задачи этого периода – постепенное снижение объема и интенсивности специальной нагрузки, переход к малоинтенсивным занятиям общефизической подготовкой и проведение медицинского обследования. Ненапряженный режим тренировки создает возможность для активного отдыха спортсменов и способствует сохранению определенного уровня их специальной тренированности. Это позволяет начать новый макроцикл подготовки на более высоком уровне, чем в предыдущем году.

Переходный период обычно состоит из 3-4 мезоциклов восстановительно-поддерживающего и восстановительно-подготовительного типа. В неделю проводятся 4-5 тренировочных занятий с использованием средств общефизической

и специальной подготовки. Подготовительный период тренировки спортсменов, для которых планируется более ранняя специальная подготовка, начинается, как и обычно, с середины ноября. Общеподготовительный этап этого периода состоит из трех мезоциклов, но заканчивается он в январе. А с конца января начинается специально-подготовительный этап подготовительного периода, который состоит из трех мезоциклов и включает большой объем специальной работы на велосипеде. Начинается он со специально-подготовительного мезоцикла, состоящего из 2-3 развивающих микроциклов и одного восстановительного.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывает по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе» (Приказ Миспорта от 21 декабря 2022 года № 1304 приложение № 4) и приведен в таблице № 24

Таблица № 24

Примерный учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ одного года обучения:	≈ 120/180		
	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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

человека			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	Понятийность. 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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и

	спортивный инвентарь по виду спорта			безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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.
	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	Понятность. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 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.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
	Спортивные соревнования как	≈ 120	май
			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.
			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			Основные функции и особенности спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			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 учебно-тренировочных мероприятий	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велоспорт-шоссе» основаны на особенностях вида спорта «велоспорт-шоссе» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велоспорт-шоссе», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велоспорт-шоссе» учитываются учреждением, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

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

выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

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

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не менее 600 баллов по физической подготовке для мужчин и 555 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 300 баллов (приложения № 6 и № 7 к ФССП);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не менее 1400 баллов по физической подготовке для мужчин и 1295 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 700 баллов, согласно приложениям № 6 и № 7 к ФССП и (или) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не менее 1600 баллов по физической подготовке для мужчин и 1480 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 800 баллов, согласно приложениям № 6 и № 7 к ФССП и спортивного звания «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса».

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велоспорт-шоссе».

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

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Требования к технике безопасности в условиях соревнований.

Выезд на соревнования производится по приказу директора Учреждения. Тренер-представитель несет полную ответственность за жизнь и здоровье детей.

Перед выездом проводит инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем делает соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись выезжающих на мероприятие спортсменов.

Инструктирует спортсменов о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера. Доходчиво объясняет спортсменам об опасности подобных действий.

Не позднее чем за неделю до планируемого выезда инструктирует спортсменов по технике безопасности, ставит в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

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

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

✓ наличие тренировочного спортивного зала;

✓ наличие тренажерного зала;

✓ наличие раздевалок, душевых;

✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Указывается с учетом ФССП по виду спорта «велоспорт-шоссе» (приложение № 9 к ФССП) и представлено в таблице № 25-27.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	1	1	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	3	1
4.	Капсула каретки	штук	-	1	2	2
5.	Кассета	штук	-	1	2	2

²с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	-	-	-	-
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-	
11.	Мяч теннисный	штук	5	-	-	-
12.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1
13.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1
14.	Набор передних шестеренок	комплект	-	6	3	1
15.	Набор слесарных инструментов	комплект	-	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2	1	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	2	2	2
19.	Переключатель задний	штук	1	2	2	2
20.	Переключатель передний	штук	1	2	2	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	1	1	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	-	1	1	1
27.	Скакалка	штук	5	-	-	-
28.	Спицы	штук	10	20	20	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1

30.	Трос с рубашкой	штук	2	2	4	4
31.	Фитбол	штук	5	-	-	-
32.	Фишки (конусы)	штук	-	-	-	-
33.	Цепь	штук	1	2	3	4
34.	Шипы	штук	-	2	2	2
35.	Шифтеры	штук	-	2	2	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	-	-	-
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-	-

Таблица № 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Велокамеры «шоссе»	штук	6	10	10	15
2.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	-	1	1	1
3.	Велопокрышки «трек»	комплект	2	-	-	-
4.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	2	4	6	8
5.	Велосипед трековый	штук	-	-	-	-
6.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	-	1	1	1
7.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	-	-	-	-

8.	Велосипед шоссейный	штук	1	-	-	-
9.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	1	1	2	2
10.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	-	-	1	1
11.	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1
12.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	-	-	-	-
13.	Велотрубки шоссейные	комплект	4	-	-	-
14.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	-	-	-	-
15.	Грязевые щитки	комплект	2	1	2	2
16.	Держатель для фляги	штук	2	2	3	3
17.	Дисковое колесо для трека	комплект	-	-	-	-
18.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	1	1	2	2
19.	Контактные педали «трек»	комплект	-	-	-	-
20.	Контактные педали «шоссе»	комплект	-	1	2	2
21.	Руль для гонок на время	штук	-	-	1	1
22.	Фляга 500 мл	штук	2	2	6	10
23.	Дисковое колесо шоссейное	штук	-	-	1	1
24.	Колеса трековые (запасные)	комплект	-	1	1	2
25.	Лопастное колесо трековое	штук	-	-	-	-
26.	Лопастное колесо шоссейное	штук	-	-	1	1
27.	Чехол для велосипеда	комплект	-	1	2	2
28.	Чехол для запасных колес	комплект	-	2	4	4
29.	Велоседло	штук	1	1	2	2
30.	Обмотка для руля	штук	2	2	2	3
31.	Переключатель задний шоссе	штук	-	-	1	1
32.	Переключатель передний шоссе	штук	-	-	1	1

33.	Руль для гонок на время	штук	-	-	1	1
34.	Руль для групповых гонок	штук	-	1	1	2
35.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	-	2	2	2

✓обеспечение спортивной экипировкой.

Указывается с учетом ФССП по виду спорта «велоспорт-шоссе» (приложение № 10 к ФССП) и представлено в таблице №26.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «маунтинбайк», «шоссе»											
1	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
4	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
5	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
6	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
7	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1

9	Велотуфли «МТБ»	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
10	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Велощапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
12	Велощапка теплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
14	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	-	1	1	2	1	2	1
17	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
18	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
19	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
21	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
22	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
23	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

25	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
29	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Учреждение, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Кадровые:

✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);

✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велоспорт-шоссе», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Основным информационно-методическим условием реализации Программы является использование информационно-образовательных ресурсов в виде печатной продукции, на флеш-накопителях, автоматизировано-информационной системе, в сети Интернет.

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, ФССП, материально-техническом обеспечении учебно-тренировочного процесса и т.д.

Перечень информационного обеспечения.

Литература, используемая тренерами-преподавателями.

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных

- школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
 5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
 6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
 7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
 8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
 9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
 10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
 11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
 12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
 13. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.150
 14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
 15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
 16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
 17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

18. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры., Смоленск: СГИФК, 1996.

5.2. Перечень интернет ресурсов

1. . <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
5. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России