

Структура программы

1. Общие положения
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.
1.1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастная граница лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

2.6. Планы мероприятий, направленных на привлечение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

4. Рабочая программа по виду спорта.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»

г. Пермь 2023

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке к велосипедному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 24 октября 2022 г., регистрационный № 70670 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе обеспечения спортивных и педагогических принятий в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же создание организационно-методических условий для обеспечения спортивной подготовки на этапах подготовки, включая подготовку спортсменом высокой квалификации, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Пермского края и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Подготовка квалифицированных спортсменов - является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает выгольные занимающимся определенными требованиями в соответствии с этапом подготовки и их возрастно-квалификационными особенностями (табл.1).

При осуществлении спортивной подготовки в учреждении установлены следующие этапы: тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Для каждого этапа установлена продолжительность и минимальный возраст зачисления в группы.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Назначение групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------

Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	3

Объем программы.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Федеральных стандартов и основанной на них программы спортивной подготовки, круглогодично, с применением новейших методов, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгим соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие (тренировка). Предельно допустимые объемы тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам подготовки спортсменов приведены в табл.2.

Этапы нормативы	Этапы в годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года		
Количество часов в неделю	6	12	15	21	27	30
Общее количество часов в год	312	624	780	1092	1404	1560

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия 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.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнования) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотрные тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 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, болезни, 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,
 - не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Обеспечение требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказа № 634)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки

№ и наименование мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)			Число участников в мероприятии
	Этап начальной подготовки и	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования в спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1 Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		21	21	Определяется организационной службой в спортивную подготовку
1.2 Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, кубкам первенствам России		21	21	
1.3 Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	
1.4 Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1 Тренировочные мероприятия по общей и (или)	14		18	Не менее 70% от состава группы лиц.

2.2	Восстановительные и тренировочные мероприятия	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	проходивших спортивную подготовку на определенном этапе
2.3	Тренировочные мероприятия для колледжского медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом колледжского медицинского обследования	
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходивших спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема	

Спортивные соревнования

Важнейшей составной частью спортивной подготовки спортсменов являются соревнования, которые не только синтизируют результаты тренировок, но и представляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам.

поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Федеральным стандартом установлены следующие требования к показателям соревновательной нагрузки с учетом возраста спортсмена и этапа многолетнего спортивного совершенствования (табл.4). По мере роста квалификации спортсменов на этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает и меняется их характер. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта всероссийский спорт, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		
Подготовительные	До начала года	С начала года	До двух лет	С начала двух лет	
Основные	-	2	4	6	8

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» (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 (приложение №1). Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов 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, атлетикоциклограмме, 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 представляется одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе (табл. 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	Ед. изм.	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной	Тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования
	изм.			

Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	подготовлен		спортивной специализации)		не спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Раздел 2. Практическая подготовка	час	24	42	48	60	72	78
2.1. Специальная физическая подготовка	час	232	511	621	877	1094	1254
2.2. Общая физическая подготовка	час	58	193	259	445	620	748
2.3. Специальная техническая подготовка	час	144	204	218	258	300	320
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	30	69	84	102	90	96
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	9	12	24	24	30
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	-	36	48	48	60	60
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследование), врачебно-педагогические наблюдения	час	50	50	75	75	100	100
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	6	6	12	12	18	18
Раздел 6. Судейская практика	час	-	15	24	48	100	100
Всего:	час	312	624	780	1092	1404	1560

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

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной

специализации), стали совершенствоваться спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Указания	Длительность измерения, мин, с	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км		0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
0:13:20	7,8			
0:13:15	8,7			
0:13:10	9,7			
0:13:05	10,7			
0:12:45	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			
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			

№ п/п	Указания	Длительность измерения, мин, с	Норматив (результат)	Баллы
2.	Бег на 400 м		0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
0:09:00	100,0			
0:24,0 и более	0,0			
0:23,5	0,1			
0:23,0	0,2			
0:22,5	0,4			
0:22,0	0,6			
0:21,5	0,9			
0:21,0	1,2			
0:20,5	1,7			
0:20,0	2,1			
0:19,5	2,7			
0:19,0	3,3			
0:18,5	3,9			
0:18,0	4,6			
0:17,5	5,4			
0:17,0	6,3			
0:16,5	7,2			
0:16,2	7,8			
0:16,0	8,2			
0:15,5	9,2			
0:15,0	10,4			
0:14,5	11,5			
0:14,0	12,8			
0:13,5	14,1			
0:13,0	15,5			
0:12,5	17,0			
0:12,0	18,5			
0:11,5	20,1			
0:11,0	21,7			

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

4.	Подготовка на персониите	количество пар	88	25,7
			87	30,1
			86	34,8
			85	39,7
			84	44,9
			83	50,2
			82	55,7
			81	61,2
			80	66,8
			79	72,2
			78	77,5
			77	82,6
			76	87,3
			75	91,5
			74	95,0
			73	97,8
			72	99,5
			71	100,0
			0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
12	35,0			
13	39,9			
14	44,9			
15	50,0			
16	55,1			
17	60,1			
18	65,0			
19	69,8			
20	74,4			
21	78,8			
22	82,8			
23	86,6			
24	90,0			
25	93,0			
26	95,5			
27	97,5			
28	99,0			
29	99,8			
30	100,0			
0	0,0			

5. Сформиране и гарантиране пур в утробе лиски

		part	
1	0,1	1	0,1
2	0,3	2	0,3
3	0,5	3	0,5
4	0,8	4	0,8
5	1,1	5	1,1
6	1,4	6	1,4
7	1,8	7	1,8
8	2,3	8	2,3
9	2,8	9	2,8
10	3,4	10	3,4
11	4,0	11	4,0
12	4,6	12	4,6
13	5,3	13	5,3
14	6,0	14	6,0
15	6,8	15	6,8
16	7,6	16	7,6
17	8,4	17	8,4
18	9,3	18	9,3
19	10,2	19	10,2
20	11,1	20	11,1
21	12,1	21	12,1
22	13,1	22	13,1
23	14,2	23	14,2
24	15,2	24	15,2
25	16,3	25	16,3
26	17,5	26	17,5
27	18,6	27	18,6
28	19,8	28	19,8
29	21,0	29	21,0
30	22,2	30	22,2
31	23,5	31	23,5
32	24,8	32	24,8
33	26,1	33	26,1
34	27,4	34	27,4
35	28,7	35	28,7
36	30,0	36	30,0
37	31,4	37	31,4
38	32,8	38	32,8
39	34,2	39	34,2
40	35,6	40	35,6
41	37,0	41	37,0
42	38,4	42	38,4
43	39,8	43	39,8
44	41,3	44	41,3
45	42,7	45	42,7
46	44,2	46	44,2
47	45,6	47	45,6
48	47,1	48	47,1
49	48,5	49	48,5
50	50,0	50	50,0

51	51,5	51	51,5
52	52,9	52	52,9
53	54,4	53	54,4
54	55,8	54	55,8
55	57,3	55	57,3
56	58,7	56	58,7
57	60,2	57	60,2
58	61,6	58	61,6
59	63,0	59	63,0
60	64,4	60	64,4
61	65,8	61	65,8
62	67,2	62	67,2
63	68,6	63	68,6
64	70,0	64	70,0
65	71,3	65	71,3
66	72,6	66	72,6
67	73,9	67	73,9
68	75,2	68	75,2
69	76,5	69	76,5
70	77,8	70	77,8
71	79,0	71	79,0
72	80,2	72	80,2
73	81,4	73	81,4
74	82,5	74	82,5
75	83,7	75	83,7
76	84,8	76	84,8
77	85,8	77	85,8
78	86,9	78	86,9
79	87,9	79	87,9
80	88,9	80	88,9
81	89,8	81	89,8
82	90,7	82	90,7
83	91,6	83	91,6
84	92,4	84	92,4
85	93,2	85	93,2
86	94,0	86	94,0
87	94,7	87	94,7
88	95,4	88	95,4
89	96,0	89	96,0
90	96,6	90	96,6
91	97,2	91	97,2
92	97,7	92	97,7
93	98,2	93	98,2
94	98,6	94	98,6
95	98,9	95	98,9
96	99,2	96	99,2
97	99,5	97	99,5
98	99,7	98	99,7
99	99,9	99	99,9
100	100,0	100	100,0

6. Тиражот в дану с месца	CM		
	50,0	0,00	
	55,0	0,03	
	60,0	0,26	
	65,0	0,70	
	70,0	1,32	
	75,0	2,13	
	80,0	3,11	
	85,0	4,26	
	90,0	5,56	
	95,0	7,02	
	100,0	8,62	
	105,0	10,36	
	110,0	12,22	
	115,0	14,20	
	120,0	16,29	
	125,0	18,49	
	130,0	20,78	
	135,0	23,16	
	140,0	25,62	
	140,0	25,62	
	145,0	28,15	
	150,0	30,74	
	155,0	33,39	
	160,0	36,08	
	165,0	38,82	
	170,0	41,59	
	175,0	44,38	
	180,0	47,18	
	185,0	50,00	
	190,0	52,82	
	195,0	55,62	
	200,0	58,41	
	205,0	61,18	
	210,0	63,92	
	215,0	66,61	
	220,0	69,26	
	225,0	71,85	
	230,0	74,38	
	235,0	76,84	
	240,0	79,22	
	245,0	81,51	
	250,0	83,71	
	255,0	85,80	
	260,0	87,78	
	265,0	89,64	
	270,0	91,38	
	275,0	92,98	
	280,0	94,44	
	285,0	95,74	
	290,0	96,89	

7. Децетрпони тиражот с месца	M		
	295,0	97,87	
	300,0	98,68	
	305,0	99,30	
	310,0	99,74	
	315,0	99,97	
	320,0	100,00	
	10,0	0,0	
	10,2	0,1	
	10,4	0,3	
	10,6	0,5	
	10,8	0,8	
	11,0	1,1	
	11,2	1,4	
	11,4	1,8	
	11,6	2,3	
	11,8	2,8	
	12,0	3,4	
	12,2	4,0	
	12,4	4,6	
	12,6	5,3	
	12,8	6,0	
	13,0	6,8	
	13,2	7,6	
	13,4	8,4	
	13,6	9,3	
	13,8	10,2	
	14,0	11,1	
	14,2	12,1	
	14,4	13,1	
	14,6	14,2	
	14,8	15,2	
	15,0	16,3	
	15,2	17,5	
	15,4	18,6	
	15,6	19,8	
	15,8	21,0	
	16,0	22,2	
	16,2	23,5	
	16,4	24,8	
	16,6	26,1	
	16,8	27,4	
	17,0	28,7	
	17,2	30,0	
	17,4	31,4	
	17,6	32,8	
	17,8	34,2	
	18,0	35,6	
	18,2	37,0	
	18,4	38,4	
	18,6	39,8	

		18,8	41,3
		19,0	42,7
		19,2	44,2
		19,4	45,6
		19,6	47,1
		19,8	48,5
		20,0	50,0
		20,2	51,5
		20,4	52,9
		20,6	54,4
		20,8	55,8
		21,0	57,3
		21,2	58,7
		21,4	60,2
		21,6	61,6
		21,8	63,0
		22,0	64,4
		22,2	65,8
		22,4	67,2
		22,6	68,6
		22,8	70,0
		23,0	71,3
		23,2	72,6
		23,4	73,9
		23,6	75,2
		23,8	76,5
		24,0	77,8
		24,2	79,0
		24,4	80,2
		24,6	81,4
		24,8	82,5
		25,0	83,7
		25,2	84,8
		25,4	85,8
		25,6	86,9
		25,8	87,9
		26,0	88,9
		26,2	89,8
		26,4	90,7
		26,6	91,6
		26,8	92,4
		27,0	93,2
		27,2	94,0
		27,4	94,7
		27,6	95,4
		27,8	96,0
		28,0	96,6
		28,2	97,2
		28,4	97,7
		28,6	98,2

			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
			30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
			0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4

9. Подъезд и опускание туловища на
положенные вилы на согнутых ногах (с
опорой на голени)

количество
раз

1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений и проведение дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание поздравлений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни <p>Проведением различных видов спорта:</p> <p>Практическая деятельность и нестандартные мероприятия</p> <p>обучающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика перегревания и травм, польза физический командный, личные способы закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
1.2.	Резерв питания и отдыха		В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		В течение года
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаги, гимны), готовность к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и современного общества, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщика и спортсмена на соревнованиях)	Беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с приглашением лекторов: спортсменов, тренеров и экспертов спорта с обучающимися и иные мероприятия, проводимые организаторами, реализующими деятельность образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организующих в том числе организаторами, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
3.	Развитие творческой деятельности		В течение года
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, конкурсы и т.д.	В течение года

результатов)	способствующих достижению спортивных результатов;	
	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков командного спорта и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание товарищескости и взаимопомощи; - правомерное поведение болельщиков; - расширение области кругозора командного спорта. 	

Плани мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам или видам спорта.

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила

соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Должна определяться как совершенно 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 допингконтроля 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 подачи запрещенной субстанции в его организм, а также использование 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. Информации о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальной и групповых мотивационных работ	сентябрь	Включить в программу для родителей клубная вопрос по антидопингу.
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Пропангандировать здорового образа жизни, показать презентации
	Весенние старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение взаимодействия с обязательными составленными отчета о проведении мероприятия
	Онлайн-обучение «Ценности спорта»	январь	Проведение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь-февраль	Провести для здорового образа жизни, показать презентации обучающимся
	Весенние старты «Честная игра», «Янтарь»	ноябрь, март	Проведение викторины с

индивидуальная программа «Взрыв чемпионов»	январь	обязательное составленное отчета о проведении мероприятий
Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Деятельности спорта» (для лиц 7-13 лет)		Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://ruvalada.ru

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренер-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочные группы:

- Принятие инструкторских и судейских навыков.
- Освоение терминологией велоспорта.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.
- Проведение разминки.
- Освоение навыков организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.
- Судейство личных и командных соревнований.
- Школьная работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализа тренировочной и соревновательной нагрузки.
- Группы совершенствования спортивного мастерства
 - Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки.
 - Проведение разминки.

- Проведение занятий по физической подготовке.
- Поведение занятий по триатлону в качестве помощника тренера-преподавателя.
- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.

- Ведение журнала занятий.
- Составление конспекта занятий.
- Составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве судьи, секретаря.

- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

№ п/п	Задачи	Вид практических занятий	Сроки	Отвечающий
УТТ				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий на индивидуальном уровне с начальными спортивными требованиями для инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
Группа ССМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценке и трактовке результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине).

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) конных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физического развития конных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;

- предупредительное развитие физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендаций по коррекции режима тренировки;

- выявление необходимости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме конного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на

изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля один

показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплексе показателей медико-биологического контроля целесообразно включить следующие:

– антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становаая динамиметрия);

– показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

– показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, тестинг-тест, острота зрения, порогги ноющейности и функциональной подавляемости зрительного анализатора);

– показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки.

Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; покания и профилактические назначения; направления на соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальности.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

– режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

– разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

– тестирование, по возможности, должно проводиться один и те же специалистом;

– схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

– интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;

– спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

– систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;

– проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

– осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

– медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;

– контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;

– выполнение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

– контроль за спортивными и лечебным массажем;

– участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;

– проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Экстрорадиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Индикс массы тела	Ортопедическая проба Контроль длины и массы тела

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления и повышения работоспособности в тренировочном уроке используется рациональное чередование режима работы и отдыха, смена упражнений и интенсивности их выполнения, активный отдых между упражнениями в интервалах между работами, выбор порядка выполнения упражнений – сериями или непрерывно, выбор и смена места занятий, выбор определенной формы занятий.

В микроцикле эффективны чередования ОФП и СФП, сочетания нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью.

применение активного отдыха между тренировками высокой интенсивности и т.д.

На этапах подготовки планируется чередование различных по направленности и объемам нагрузок микроциклов, а в тренировочных периодах для повышения работоспособности используется чередование мезоциклов с разной направленностью и разгрузочными микроциклами.

Психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самооблигация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера.

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

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

II. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта («велоциклинг спорт») и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велоциклинг спорт»;

изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велоциклинг спорт»;

выполнять план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
 совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Теоретическая подготовка

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика.

Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприимчивости и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д. Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у учащегося системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка спортсменов спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного научения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная цель и направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психологической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Программный материал

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными велосипедистами в группах начальной подготовки, в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства. В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Программой предусматривается от 2 до 29 часов теоретической подготовки в год для различных тренировочных групп. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения. В плане теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности велосипедистов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Темы для проведения теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.
3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта.
4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека.
5. Гигиенические основы велосипедного спорта.
6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.
7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (правила дорожного движения).
8. Техническое обслуживание велосипедов.
9. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту.
10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте.
11. Средства и методы подготовки велосипедиста.
12. Нагрузка и тренировочный эффект.
13. Физическая подготовка велосипедиста.
14. Техническая подготовка велосипедиста.
15. Тактическая подготовка велосипедиста.
16. Психологическая подготовка велосипедиста.
17. Соревновательная подготовка велосипедиста.
18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста.
19. Основы построения системы подготовки велосипедиста.
20. Основы методики одоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде.
21. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных ВАДА.

Техническая подготовка

Методика технической подготовки велосипедиста

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

Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

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

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Если двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие поводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеренного к изучению.

3. Психологическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.

При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психологическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психологических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

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

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.д. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в ориентировочную ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки. Поэтому неурганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» pedalprovania обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» pedalprovanio рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу».

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Например, в процессе обучения «круговому» pedalprovanio рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмовые характеристики движений, а особенности динамики pedalprovania.

Предметом освоения должны явиться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная двигательная структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму:

а) сформировать навык бесшумного сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании;

в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатуна, момент отталкивания и т.д.

После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятие), при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения). Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый диалитный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

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

Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному изучению техники действия, тренер в первую очередь применяет ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно

выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипедиста на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда трудно выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «акткому» приземлению.

Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особые цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленились. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция. При освоении новых двигательных действий приходится быстро утомляться нервной системой, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, желательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими.

Разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях.

Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия.

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

Типичной для начинающих является успешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые

сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психологического характера: обучающийся не понял смысла задания, педагогическое состояние (болезненное или угнетенное состояние, переутомление, чувство страха и т.п.).

Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отметая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках.

Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники.

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение воспроизводимой техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

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

Особенности методики. Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результаты которых главным образом зависят от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызвали бы искажений техники. В отрывке от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество тренировочных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие).

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений управление надо прекратить.

Управление целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В

некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных предельных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнить его в другую сторону - дигральный контраст (например, смена в парной гонке, выполняемая другой рукой).

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

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер.

В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в организмом сочетается с выполняемыми движениями.

На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются тренировочные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направляются на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения тренировочных заданий, отчета и самооценок занимающихся, мысленное «самопроговоривание» или своих действий перед выполнением задания).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозаписи) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами могут быть:

- распределение сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;

- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;

- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).
2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

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

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

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонимку обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость, восприимчиву при выполнении основных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.)

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнения техника, а следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только воссоединяется плавается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести выделение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным.

Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
 - выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикладок и соревнований;

В практике воссозданного спорта некоторое расширение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника.

В зависимости от назначения двигательного действия, в разных случаях следует специально уделить внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствованные техники будут закладываться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствования техника сливается в единый процесс с восприятием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал

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

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

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

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки

велосипедиста. Технологии установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величин передаточного соотношения. Темп педалирования.

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

Техника равномерного движения по дистанции. Техника маневрирования. Техника прямолинейного движения. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «седл на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

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

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

Физическая подготовка

Каждый конкретный вид велосипедных гонок предъявляет специфические требования к двигательным качествам спортсмена. Для велосипедистов высокой квалификации основными физическими качествами, необходимыми для достижения планируемых спортивных результатов, являются: быстрота, сила, специальная и общая выносливость. Физическая подготовка велосипедистов подразделяется на общую, и специальную. Каждому виду соответствуют специфические средства.

Общая физическая подготовка велосипедиста обеспечивает разностороннее гармоничное развитие двигательных способностей, которые, хотя и не являются следствием процесса спортивного совершенствования в избранном виде спорта и обеспечивают неспецифическими средствами, но создают предпосылки для дальнейшего роста результатов. Поэтому планирование общей физической подготовки следует осуществлять с учетом конкретных требований соответствующей дистанции. Неудовлетворительно применение методики физической подготовки, обеспечивающей рост физических качеств и функциональных свойств, которые способствуют не только повышению эффективности соревновательной деятельности, но и могут ограничивать дальнейшее развитие значимых для велосипедистов специальных физических качеств.

Специальная физическая подготовка - это совершенствование тех специальных двигательных качеств и функциональных возможностей организма, которые соответствуют требованиям соревновательной деятельности в избранном виде гонок. Независимо от вида гонок спортсмену приходится комплексно проявлять различные двигательные качества, но в разных соотношениях. Например, специализирующийся в гонках

преследования в тренировочных занятиях основное внимание следует уделять воспитанию общей и специальной выносливости. Для совершенствования скоростных возможностей в гонках преследования следует широко применять средства и методы спринтерской тренировки, сочетая их с участием в соревнованиях по спринтерской программе. Для воспитания силовых качеств используют разнообразные средства (седл на повышенных переазах, ускорения в гору, занятия с отягощениями и др.). Высокий уровень выносливости велосипедиста, специализирующийся в гонках преследования, поддерживают и в соревновательном периоде, используя для этого средства шоссеной подготовки и участие в соревнованиях на шоссе. При подготовке гонщиков в зависимости от периодов тренировки следует развивать силу, общую и специальную выносливость в подготовительном периоде; скоростные и скоростно-силовые способности - в соревновательном.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной лактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной, силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).

Предопределяющий, психофизиологический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движения.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением основной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы. Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей. Уровни проявления двигательного-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Тактическая подготовка

Методика тактической подготовки велосипедиста
Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информативной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает

процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получают просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психологической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предопределяемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований и особенностей трекса.

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На учебно-тренировочном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движения, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе веления позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером.

Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником.

Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяют характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отрабатывать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и полновесных соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трекса).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождение дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (индирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения задания. Например, предусматривать отрезки дистанции в условиях увеличенного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психологической);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;

- соревновательные условия (покрытие, температура воздуха и др.)

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказывают наиболее эффективными в соревнованиях с

хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включаются конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках. Тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования.

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнования.

Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка велосипедистов проводится в целях:

- 1) Формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям велоспортом;
- 2) Воспитания моральных и волевых качеств;
- 3) Регулирования психического состояния организма;
- 4) Повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- 5) Формирования способности к повышенной мобилизации сил.

Достижение поставленных целей осуществляется на основе психодиагностики личности спортсменов, психофизиологии возможных отклонений от психических норм и психорегулирования состояния и психических процессов в организме. Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки велосипедиста, но на каждом из этапов имеют свои цели, задачи и содержание работы. На тренировочном этапе целью является закрепление установок на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к

тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психо-педагогические.

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

- получение психодиагностических данных;
- их интерпретацию;

- практическое применение полученных данных.

Объектом психологического контроля и управления является готовность спортсмена к спортивно-соревновательной деятельности. Готовность спортсмена имеет сложную структуру, состоящую из множества взаимосвязанных психологических элементов.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

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

Следует отметить, что готовность спортсмена к переносимости психических нагрузок в процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля.

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента: общая психическая выносливость; актуальная психическая работоспособность; нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки спортсмена.

Осуществление комплексного контроля ведется психологом на углубленных этапах обследования, текущих обследованиях, в обследованиях соревновательной деятельности, а также на тренировочных сборах и соревнованиях.

В рамках углубленного обследования психолог получает данные, отражающие характер межличностных отношений в группе; уровень мобилизации и притязаний спортсмена, выраженность у него общесоревновательных психических качеств, степень развития специальных способностей; общую психическую выносливость. Эти данные, полученные с помощью комплекса стандартизированных психодиагностических методов, позволяют охарактеризовать общую психологическую подготовленность велосипедиста, формулировать психолого-педагогические рекомендации для тренера и спортсмена.

Практические рекомендации в данном случае касаются следующих разделов подготовки:

- 1) формирование и совершенствование спортивно-важных свойств личности и отношений спортсмена.

- 2) индивидуализация планирования круглогодичной подготовки велосипедистов;
- 3) обучение спортсменов приемам саморегуляции и психоэмоциональной тренировки;
- 4) оптимизация психологического климата в группе.

В ходе этапных обследований проводится сбор данных, характеризующих состояние психической готовности спортсмена к конкретным соревнованиям с помощью специального комплекса методов.

Получаемые данные позволяют сформулировать психологические педагогические рекомендации по следующим разделам подготовки:

- 1) формирование оптимального психического состояния спортсмена перед соревнованиями;
- 2) отбор велосипедистов в состав команды для участия в конкретных соревнованиях;
- 3) актуализация соревновательных мотивов, установок и отношений, адекватных задачам и требованиям предстоящих соревнований;
- 4) выбор наиболее эффективных средств психической саморегуляции спортсмена.

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

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

- 1) по коррекции режима, средств и методов проведения тренировочных занятий;
- 2) по организации мероприятий, направленных на восстановление спортсмена после физических и нервно-психических нагрузок;
- 3) по формированию оптимального психического состояния в тренировочном процессе.

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

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью определения пригодности спортсмена к занятиям велосипедным спортом, определения уровня технической, физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, качества выполнения спортсменом упражнений и т.п.

Основные методы педагогического контроля – визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, ретинарляции времени прохождения отрезков, тестирование, контрольные соревнования.

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

Контроль технической подготовленности осуществляется на всех этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

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

Контроль способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений осуществляется на основе тестов, обеспечивающих комплексные требования к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений (темпа, величина развиваемых усилий). Контроль способности к ориентированию в пространстве строится на основе двигательных заданий, требующих оперативной оценки сложившейся ситуации и реакции на нее рациональными действиями.

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

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

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

Объем тактики представляет собой зарегистрированное число тактических действий и вариантов, которые применялись гонщиком (командой) в ходе соревнований.

Разносторонность тактики характеризует, насколько разнообразны эти действия в условиях соревновательной деятельности.

Эффективность тактики позволяет оценить, насколько примененные в соревновательных тактических действиях обеспечивают достижение соревновательной цели (победа в заезде, удержание достигнутого дистанционного преимуществ и др.).

Экономичность тактики характеризует соотношение результата применения того или иного тактического варианта и энергетических затрат на достижение этого результата.

Для объективности оценки тактики соревновательной деятельности широко применяется видеопараллель, регистрируются временные параметры прохождения соревновательной дистанции. Для оценки эффективности и результативности соревновательной деятельности спортсменов используются следующие комплексы показателей.

Программа обследования соревновательной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемая методика
1	Место в квалификации	Анализ протоколов соревнований
2	Время прохождения дистанции в квалификационных заездах	
3	Место в финале	
4	Время прохождения дистанции в финале	
5	Отставание от лидера	

При контроле тренировочных нагрузок учитываются и анализируются следующие основные параметры

Программа обследования тренировочной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемая методика
1	Объем тренировочных часов	Педагогические наблюдения,
2	Объем специальной работы на велосипедных тренажерах, ч	хронометрирование
3	Объем специальной работы на шоссе, ч	
4	Объем специальной работы на МТБ, ч	
5	Объем специальной работы на МТБ, км	
6	Объем смешанной работы на МТБ, км	

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

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

– сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информацию, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

– тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей

точности восприятия мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

Выделяют следующие виды контроля:

– этапный (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение макроцикла, периода, этапа);

– текущий (оценка текущих состояний: следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов); важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;

– оперативный (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных упражнений, серий упражнений, тренировочных занятий в целом).

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

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта

Велосипедный спорт

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации. 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; исполнительная, 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 выделяет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Итудный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструменты тренировки процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Составление рабочей программы тренер - преподавателя;

I. Титульный лист (на бланке Организации);

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы, реализуемой тренер-преподавателем, фамилия, имя, отчество тренера - преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструменты тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 велосипедной трассы;
Наличие тренировочного спортивного 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера -преподавателя по ОФП, СФП, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Уровень квалификации тренеров, 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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 341351), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы
Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Документы

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. ЕВСК: (Утверждены приказом Минспорттуризма РФ от 13.11.2017 № 988).
3. Запрещенный Список 2014 // Всемирный Антидопинговый Кодекс // (Вступает в силу 1 января 2014 года).
4. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325)
6. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт, утвержденный приказом Минспорта России № 1099 от 30.11.2022)

10. Правила проведения соревнований по виду спорта «велосипедный спорт»

11. Потапкина Г.В. Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: метод. рекомендации / Г.В. Потапкина; под ред. А.Н. Кинчева. - Тюмень: Обл. специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва. - Тюмень, 2009.

12. Законом города Москвы от 15 июля 2009 г. № 27 «О физической культуре и спорте в городе Москве»;

13. Правила вида спорта «велосипедный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 17 сентября 2020 г. №710 с изменениями, внесенными в приказ от 12 февраля 2021 г. № 84.

14. Приказ Министерства спорта от 24.06.2021г. № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».

Список литературных источников.

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2004.
2. Браунли А., Браунли Дж., Фрайкс Т.: Плыть, скакать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
3. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсул С. К. Биохимия мышечной деятельности. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Гольберг Н. Д., Дюдаковская Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2007.
5. Морданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2006.
7. Колеман Э. Питание для выносливости: пер. с а нгл. — Мурманск: Тулома, 2005.
8. Кулиничков Д. О., Кулиничков О. С. Справочник фармаколога спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие. — 4-е изд., доп. — М.: Советский спорт, 2011.
9. Кулиничков О. С. Фармакология спорта в таблицах и схемах. — М.: Советский спорт, 2011.
10. Макарова Г. А., Доктев С. А. Медицинский справочник тренера-преподавателя. — М.: Советский спорт, 2006.
11. Мясниченко Е. Б., Сердюков В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Диалог, 2009.
12. Оуолли Н. Г. Настольная книга тренер-преподавателя. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.
13. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.

14. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
16. Сейфулла Р. Д., Орджоникидзе З. Г. и др. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров-преподавателей и спортсменов. — М.: Литтера, 2003.
17. Симейсер Р., Брайнинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. — М.: Тулома, 2008.
18. Сулея Ф. П., Сач В. Д., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995.
19. Сысоев И., Кулиничев О., Тригунен. Олимпийская дистанция. — М.: Изд-во Мани, Иванов и Фарбер, 2012.
20. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. — М.: Изд-во Мани, Иванов и Фарбер, 2013.
21. Фриш Д. Библия велосипедиста: пер. с англ. — М.: Мани, Иванов и Фарбер, 2011.
22. Шапошникова В. И., Таймизов В. А. Хронобиология и спорт. — М.: Советский спорт, 2005.
23. Эбшир Д., Метшлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. — М.: Изд-во Мани, Иванов и Фарбер, 2013.
24. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. — М.: Советский спорт, 2006.
- Интернет-ресурсы
1. Федерация велосипедного спорта России: официальный интернет-сайт <https://fvsr.ru/>
2. Международный союз велосипедистов: официальный интернет-сайт <https://www.uci.org/>
3. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
4. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики №544 от 23 июля 2009 г. «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению
- в Российской Федерации». [Электронный ресурс]: <http://minsp.gov.ru/documents/92.shtml/xPagesItem.1697.html>.
5. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>
6. Честный спорт: комплексная антидопинговая программа (официальный интернет-сайт): <http://www.anti-doping.ru>