



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 4
г. Пятигорск**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №4

А.Х. Джиоев

« » 2023 г.

М.П.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»
для МБУ ДО СШ № 4**

2023 г.

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом № 1099 от 30 ноября 2022 года. Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности МБУ ДО СШ № 4. Продолжительность учебно-тренировочного года – 52 недели. Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) , которые организуются в МБУ ДО СШ № 4. Данная программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебно-тренировочные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1099 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6

4. Объем Программы

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

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

учебно-тренировочные занятия групповые.

учебно-тренировочные мероприятия

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

6. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	2 год	3 год	4 год	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "шоссе", "маунтинбайк"						
Подготовительные	-	-	-	7	8	10
Основные	-	-	-	2	4	6

7. Годовой учебно-тренировочный план

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248

8. Календарный план воспитательной работы (приложение № 1).

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2).

10. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Изучение терминологии, принятой в виде спорта; -Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	-Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта.

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

11.1. Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

11.2. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами по договору.

11.3. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

III Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки согласно приложениям №№ 6-7 к ФССП и тестам.

УРОВЕНЬ

СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ"

N п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
----------	----------------------------	---------------------------------

1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

IV. Рабочая программа

Велоспорт – маунтинбайк - (англ. mountain bike, сокращённо МТВ) — велосипед, предназначенный для катания вне дорог (хотя и не исключает обратного), и вследствие этого, имеющий особую конструкцию, отличную от шоссейного, трекового и дорожного (городского) велосипедов. Также «горный велосипед» — совокупное название спортивных дисциплин, связанных с использованием горного велосипеда.

Дисциплина маунтинбайк включает в себя следующие дисциплины:
Олимпийский кросс-кантри: ХСО

Марафонский кросс-кантри: ХСМ

Кросс-кантри по дистанции от одного пункта до другого: ХСР (от одного пункта до другого) Кросс-кантри по короткой кольцевой трассе: ХСС (шорт трек)

Кросс-кантри с выбыванием: ХСЕ

Кросс-кантри гонка на время: ХСТ (гонка на время)

Как вид спорта велоспорт – маунтинбайк выделяет свои спортивные дисциплины/

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта велоспорт – маунтинбайк (010 000 1611 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

кросс-кантри	010	001	1	6	1	1	Я
кросс-кантри марафон	010	012	1	8	1	1	Л
кросс-кантри гонка с выбыванием	010	013	1	8	1	1	Л
гонка в гору	010	002	1	8	1	1	Я
многодневная гонка	010	003	1	8	1	1	Я
эстафета 4 чел.	010	005	1	8	1	1	Я

Система многолетней спортивной подготовки включает:

систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта, тренировку, систему соревнований, оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность

спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

приобретение соответствующих теоретических знаний;

освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

-развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, велоспорт- маунтинбайк, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года): формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта велоспорт - маунтинбайк; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; воспитание морально-волевых и этических качеств; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт - маунтинбайк.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – (до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

Уровни	Основные элементы	В р е м я
Микроструктура	Учебно-тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, УТ - до 3 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт - маунтинбайк; формирование мотивации для занятий видом спорта велоспорт - маунтинбайк; укрепление здоровья спортсменов; обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; воспитание морально-волевых, этических качеств.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – (до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет): повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт - маунтинбайк; формирование мотивации для занятий видом спорта велоспорт - маунтинбайк; укрепление здоровья спортсменов; обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; воспитание морально-волевых, этических качеств.

Уровни учебно-тренировочного процесса.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах

определяется основным макроциклом (Подготовительный период, Соревновательный период, Переходный период).

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа учебно-тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта велоспорт – маунтинбайк, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачётные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учёт индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Структура годичного цикла (название, и продолжительность этапов, мезоциклов)

Последовательные стадии управления процессом развития спортивной формы в годичном цикле – это периоды учебно-тренировочного процесса, согласно которым

идёт распределение объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Структуру годового цикла подготовки составляют следующие периоды: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.

Подготовительный период - период фундаментальной подготовки, представляющий систему средних циклов (мезоциклов) разного типа. Содержание меняется в зависимости от общей длительности периода, особенностей календаря соревнований и других обстоятельств. Подготовительный период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление, продолжительность периода в годовом цикле 5-7 месяцев. Задачами подготовительного периода являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приёмов. Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально – подготовительного этапа и включает четыре мезоцикла: втягивающий мезоцикл; и три базовых мезоцикла. Основная направленность тренировки во втягивающем мезоцикле - это создание предпосылок для плавного перехода гонщиков к выполнению запланированных в годовом цикле тренировочных и соревновательных нагрузок на создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма. Задачами первого базового мезоцикла являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приёмов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, увеличился до 50 % (развитие выносливости – 35%, силы – 10%, быстроты – 5%). Задачами второго базового мезоцикла являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приёмов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, увеличивается до 63% (развитие выносливости – 30%, силы – 10%, силовой выносливости – 15%, быстроты – 8%). Задачами третьего базового мезоцикла являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приёмов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, составил 50% (развитие выносливости – 15%, силы – 10%, силовой выносливости – 15%, быстроты – 10%). В нескольких мезоциклах специально-подготовительного периода решаются задачи перехода к соревновательному периоду с его специфическими нагрузками. Количество и характер средних циклов подготовки, составляющий подготовительный период, зависят от уровня подготовленности, общей длительности подготовительного периода, календаря спортивных соревнований. Наиболее общим критерием оптимальности структуры подготовительного периода служит спортивный результат, достигнутый в конце подготовительного периода, оказался выше, чем в предыдущем сезоне.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность. Продолжительность соревновательного периода от 1,5 до 5 месяцев, во время которого обеспечивается сохранение спортивной формы, приобретается опыт участия в соревнованиях, повышается технико - тактическое мастерство, развиваются специальные двигательные и волевые качества применительно к избранному виду спорта велоспорт-маунтинбайк, расширяются

теоретические знания и реализуются спортивные достижения. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Соревновательный мезоцикл является основной структурной единицей соревновательного периода. Кроме соревновательных мезоциклов, включаются промежуточные мезоциклы с восстановительной направленностью или же базовые средние циклы. В соревновательном периоде техническое совершенствование осуществляется в основном в процессе соревновательной деятельности. Сложно-технические модули тренировочной трассы применяются во время подготовки к основным гонкам спортивного сезона. В первой половине соревновательного периода участие в гонках рассматривается как подготовительную работу перед более значимыми соревнованиями во второй половине периода. Спортсмены выступают в различных видах гонок (на байке, шоссе, треке, кроссе) и на различных дистанциях.

Задачами переходного периода – полное физическое и психическое восстановление, устранение эмоциональных напряжений, реабилитация мышечной системы, медицинская реабилитация, диагностика и проведение лечебных мероприятий, обеспечение восстановления организма, возникшие в силу соревновательной деятельности, предупреждение перерастания суммарного эффекта тренировки в перетренированность. Важной задачей является всесторонний анализ прошедшего спортивного сезона и определение путей устранения ошибок при разработке тренировочного процесса на следующий сезон. Продолжительность периода 1-1.5 месяца в зависимости от уровня спортивной квалификации занимающегося. Этот период разделяют 2-3 малых цикла (микроцикла) восстановительного характера. Показателями рационально проведённого периода является хорошее состояние здоровья, отличное самочувствие и большое желание тренироваться.

Малые циклы (микроциклы) учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации учебно-тренировочного процесса. Совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые составляют логически закономерную, подчинённую решению определённых задач, повторяющуюся структуру учебно-тренировочного процесса это малые циклы (микроциклы). Продолжительность микроциклов, как правило, составляет 7 дней, поскольку недельный цикл легче увязывать с работой, учёбой и календарём соревнований, в котором гонки предусматриваются в субботах и воскресные дни. Продолжительность малого цикла может колебаться от 3 -4 до 14 дней, что связано с учётом программы предстоящих соревнований. В зависимости от задач и содержания учебно-тренировочного процесса, микроциклы разделяются на втягивающие, нагрузочные, подводящие, соревновательные, восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются равномерным и плавным возрастанием тренировочных нагрузок, умеренной интенсивностью и направлены на подготовку организма спортсмена к предстоящей более напряжённой тренировке.

Нагрузочные (ударные) микроциклы состоят из нескольких занятий с большими нагрузками и служат для формирования необходимых приспособительных реакций

организма к высокоинтенсивным нагрузкам при максимальных или близких к ним объемам. Этот микроцикл широко применяется в подготовительный и соревновательный период.

Подводящие малые циклы характеризуются исключительной вариативностью и строятся с учётом индивидуальных особенностей организма велосипедиста-байкиста при подведении его к моменту ответственных стартов. В подводящем микроцикле применяются малые и средние по величине нагрузки, способствующие полному восстановлению и сверхвосстановлению с помощью разнообразных методов, в т. ч. и психической регуляции. В течение этого микроцикла почти не проводятся занятия с большими нагрузками.

Соревновательные малые циклы(микроциклы) как бы моделируют режим предстоящей соревновательной деятельности в соответствии с регламентами Международной Федерации велосипедного спорта и регламентом официальных соревнований. В период этого микроцикла следует предусмотреть необходимое количество стартов и распределить их по времени и апробировать целесообразность применения учебно-тренировочных занятий в дни, свободные от выступлений с тем, чтобы полностью использовать возможности спортсмена в официальных соревнованиях.

Восстановительные(разгрузочные) малые циклы (микроциклы) характеризуются снижением уровня тренировочных требований, увеличением количества дней активного отдыха, что обеспечило бы спортсмену благоприятные условия для восстановления. Продолжительность этого цикла – 4- 5 дней после малых нагрузочных циклов или крайне напряжённых соревнований. Средний цикл тренировки (мезоцикл)

Совокупность нескольких малых циклов (микроциклов) различного типа, подчинённых решению определённых задач, представляющих собой законченную структурную единицу, составляют средний цикл тренировки (мезоцикл). В мезоцикл учебно-тренировочного процесса включается от 3 до 6 малых циклов (микроциклов) и составляет от 1 до 1,5 месяцев. В зависимости от решаемых задач и положения в общей системе построения тренировки различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные.

Втягивающий мезоцикл. Цель – постепенная подготовка организма к выполнению специфической работы аэробного характера (развитие выносливости). Применяется в начале подготовительного периода, а также после перерывов в систематической тренировке, вызванных травмами, болезнями и другими причинами. Базовые средние циклы тренировки. Задача расширение функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих выполнение специфической спортивной деятельности для достижения высоких спортивных результатов. Базовые средние циклы применяются в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные циклы характеризуются сочетанием тренировочной работы и участием в серии подготовительных и контрольных соревнований без снижения тренировочных нагрузок.

Предсоревновательные средние циклы планируют в соответствии с особенностями конкретных условий подготовки к ответственным соревнованиям. Содержание этих циклов могут составлять малые нагрузочные или

восстановительные циклы в зависимости от функционального состояния, особенностей организма и выполненной предшествующей. Предсоревновательный период направлен на интеграцию функциональных возможностей организма, физических качеств и сформированных навыков выполнения сложно технических приёмов в соревновательных действиях, выполняемых в процессе гонки. Задачи первого предсоревновательного мезоцикла являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приёмов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, снизился до 41% (развитие выносливости – 10%, силы – 5%, силовой. Задачами второго предсоревновательного мезоцикла являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно технических приёмов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, снизился до 30% (развитие выносливости – 5%, силы – 5%, силовой выносливости – 10%, скоростно-силовой выносливости – 6%, скоростной выносливости – 4%). выносливости – 15%, скоростно-силовой выносливости – 7%, скоростной выносливости – 4%). Задача предсоревновательного мезоцикла - непосредственная подготовка к переходу к соревновательной деятельности.

Соревновательные средние циклы. Задача-организация учебно-тренировочного процесса в период подготовки к основным стартам. Цикл этого типа состоит из подводящего, соревновательного, восстановительного малых циклов. Для обеспечения восстановления функционального состояния организма каждый средний соревновательный цикл рекомендуется заканчивать восстановительным малым циклом.

Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятия, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Подготовку спортсмена в велосипедном спорте необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку велосипедиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;

- систему факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определённые задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований (гонок), включённых в единую систему подготовки велосипедиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки гонщика, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гонщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке велосипедиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность гонщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Центральным компонентом подготовки велосипедиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение велосипедистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в велосипедном спорте требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки гонщика. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации, требующих соблюдения определённых требований к построению учебно-тренировочного процесса.

Методические принципы:

1. Направленность на максимально возможные достижения.
2. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
3. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

4. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

5. Индивидуализация спортивной подготовки.

6. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

7. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

8. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств.

9. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

10. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

11. Возрастание нагрузок.

12. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

13. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

14. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или

здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своём местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путём заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Тренер-преподаватель несёт ответственность за безопасность и дисциплину спортсменов во время проведения занятия с группой.

Допуск к занятиям без тренера-преподавателя не допускается. На первом занятии занимающиеся проходят вводный инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись, проводящего инструктаж (если занимающиеся не достигли 14 лет).

Требования безопасности перед началом занятий для занимающихся: перерыв между приёмом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут; экипировка для учебно-тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений; необходимо прибыть на тренировку за 15 минут до начала занятий; своевременно подготовиться к занятию, переодеться, подготовить велосипед.

Требования безопасности во время занятий для занимающихся: двигаться на велосипеде разрешается только с разрешения тренера-преподавателя; все команды и сигналы тренера-преподавателя выполнять незамедлительно; обязательное ношение велосипедного шлема; обязательное знание правил дорожного движения; по окончании учебно-тренировочного занятия в течение 20 мин покинуть здание .

Тренер-преподаватель обязан:

перед началом занятия проверить состояние снаряжения, инвентаря, соответствие мест проведения занятия санитарно-гигиенических норм.

производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией присутствующих в журнале, опоздавших на занятие не допускать.

не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

вести непрерывное наблюдение за занимающимися во время проведения занятия; подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Требования к технике безопасности в условиях соревнований

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт – маунтинбайк;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт – маунтинбайк;
- 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 и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

14. Учебно-тематический план (приложение № 3 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда; преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах

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

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

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.

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

Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие объекта инфраструктуры «Автогородок» с велосипедной площадкой и велопарковкой на основании договора о сетевой форме реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «Велосипедный спорт» для проведения учебно-тренировочных, обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт" по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;
- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 4 к программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 5 к программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "велосипедный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,

Календарный план воспитательной работы

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

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	<p>навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
--	---	--	--

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Лекция о ценностях спорта	01.02.2023	Теоретические занятия
	2. Как появился допинг?	2.06.2023	
	3. Допинг как обман	2.10.2023	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговые правила и ответственность за их нарушения	1.02.2023	Теоретические занятия
	2. Как допинг влияет на здоровье	2.06.2023	
	3. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	2.10.2023	

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	

Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт»

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				"маунтинбайк"	"шоссе"
			Количество изделий		
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	6
4.	Капсула каретки	штук	-	-	1
5.	Кассета	штук	-	-	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1
7.	Мяч баскетбольный	штук	-	-	-
8.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-
9.	Мяч теннисный	штук	5	5	-
10.	Мяч футбольный	штук	1	1	1

11.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1
12.	Передние шестеренки	комплект	-	6	6
13.	Слесарные инструменты	комплект	-	1	1
14.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2	2
15.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1
16.	Обод колеса	штук	2	-	2
17.	Переключатель задний	штук	1	-	2
18.	Переключатель передний	штук	1	-	2
19.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1
20.	Рулевая колонка	штук	1	-	1
21.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1
22.	Свисток	штук	1	1	1
23.	Секундомер	штук	1	1	1
24.	Система для шоссе	штук	-	-	1
25.	Скакалка	штук	5	-	-
26.	Спицы	штук	10	-	20
27.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1
28.	Трос с рубашкой	штук	2	-	2
29.	Фитбол	штук	5	5	-
30.	Фишки (конусы)	штук	-	-	-

31.	Цепь	штук	1	-	2
32.	Шипы	штук	-	-	2
33.	Шифтеры	штук	-	-	2
34.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	-	-
35.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"маунтинбайк" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "маунтинбайк";

"шоссе" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "шоссе".

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
					"маунтинбайк"	"шоссе"
				Количество изделий		
1.	Велокамеры "МТБ"	штук	на обучающегося	-	12	-
2.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	-	-	10
3.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	1	1	1
4.	Велопокрышки "МТБ"	комплект	на обучающегося	-	6	-

5.	Велопокрышки "шоссе"	комплект	на обучающегося	-	-	4
6.	Велосипед "МТБ" (гоночный)	штук	на обучающегося	-	1	-
7.	Велосипед "МТБ" (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	1	-
8.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	-	1	-
9.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	-	1
10.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-
11.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1
12.	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	-
13.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	-	3	1
14.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	-	3	2
15.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	-	1	1
16.	Контактные педали "МТБ"	комплект	на обучающегося	-	2	-
17.	Контактные педали "шоссе"	комплект	на обучающегося	-	1	1
18.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-
19.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	-	2	2
20.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-	-
21.	Колеса "МТБ" (запасные)	комплект	на обучающегося	-	1	-
22.	Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-	-
23.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1
24.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	4	2	2

25.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1
26.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2
27.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-
28.	Переключатель передний "МТБ"	штук	на обучающегося	-	-	-
29.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-
30.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-
31.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	-	1	1
32.	Ручки тормозные "МТБ"	штук	на обучающегося	-	-	-
33.	Ручки тормозные "шоссе"	штук	на обучающегося	-	-	2

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт»

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маунтинбайк", "шоссе"							
27.	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
28.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1
29.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1
31.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	-	-
32.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1
33.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
34.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1
35.	Велотуфли "МТБ"	пар	на обучающегося	1	1	1	1
36.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1

37.	Велюшапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1
38.	Велюшапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
39.	Велюшлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	-	-
40.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1
41.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
42.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1
43.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
44.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
45.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
46.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
47.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
48.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
49.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1
50.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
51.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
52.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1
53.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1
54.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
55.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице: "МТБ" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "маунтинбайк";

Информационно-методические условия реализации Программы

Аппаратная: компьютеры, локальная сеть.

Кадровая администрация, тренеры-преподаватели, приглашаемые специалисты, спортсмены, родители.

Информационная: программное обеспечение, медиотека, учебно – методические материалы, сайт спортивной школы.

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

2. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>

3. Собрание материалов, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровье збережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды , статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое. <http://fizkultura-na5.ru/>

4. Методика развития взрывной силы ног <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

5. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» сип-фкис.рф

6. Сайт Министерства физической культуры и спорта России minsport.gov.ru

7. Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края minsport.ru

8. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд, 2000. - 229 с. : ил.