

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Усольского муниципального района
Иркутской области»
(МБУДО «СШ Усольского района»)**

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета протокол № 1 от 29.08.2024г	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024г	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «СШ Усольского района» Козулин Е.В. № 204/2 от 12.09.2024г
--	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**

По этапам спортивной подготовки НП, УТ (СС)

С учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «велоспорт»

(Приказ Министерства России от 21.12.2022г №1304)

Срок реализации программы:

до 8 лет

Разработчики Программы:

- тренер-преподаватель по велоспорту
МБУДО «СШ Усольского района»,
без категории, Симонова Т.В.

- тренер-преподаватель по велоспорту
МБУДО «СШ Усольского района»,
без категории, Прокопьев Д.В.

Рецензент Программы:

- доцент кафедры «Физкультурно-спортивных
и Медико-биологических дисциплин»
ФБГОУ ВПО «ИГУ», канд. пед. наук
Пружинин К.Н.

Белореченский 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки в возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».....	9
2.3. Виды (формы) обучения, принимающихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 21	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
3. Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:	25
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
3.1. 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:	26
3.1.1. На этапах начальной подготовки:.....	26
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	26
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)*	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	28
4.2. Учебно-тематический план	28
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	29
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».....	29
5.1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велоспорт».....	29
5.1.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки.....	29
5.1.3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований	29

5.2. Техника безопасности	29
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы:	43
6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом пункта 13.2 ФССП)	43
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников	43
6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.....	43
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	44

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее - **Программа**) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности **дисциплин вида спорта – велосипедный спорт** (номер-код 00080001611Я) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная)	0080011611Я
BMX - гонка - "Крузер"	0080021811Я
BMX - гонка на время	0080031811Я
BMX - гонка на время - командная	0080751811М
BMX - гонка ритм - трек	0080761811Л
BMX - эстафета	0080041811Я
BMX - фристайл - дерт	0080051812М
BMX - фристайл - парк (или парк - смешанный)	0080061612Я
BMX - фристайл - рампа	0080071812М
BMX - фристайл - флэт	0080081811Л
маунтинбайк - байкер - кросс 4-х	0080091811Л
маунтинбайк - велокросс	0080101811Я
маунтинбайк - кросс-кантри	0080111611Я
маунтинбайк - кросс - кантри - короткий круг	0080771811Я
маунтинбайк - кросс - кантри марафон	0080121811Л
маунтинбайк - кросс - кантри гонка с выбыванием	0080131811Я
маунтинбайк - гонка в гору	0080141811Я
маунтинбайк - многодневная гонка	0080151811Я
маунтинбайк - скоростной спуск	0080161811Я
маунтинбайк - триал - 20	0080171811Я
маунтинбайк - триал - 26	0080181811Я
маунтинбайк - триал командный - 20	0080191811Л

маунтинбайк - триал командный - 26	0080201811Л
маунтинбайк - эстафета	0080211811Я
трек - гит с ходу 200 м	0080221811Я
трек - гит с ходу 500 м	0080231811Я
трек - гит с ходу 1000 м	0080241811А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	0080251811Я
трек - гит с места 200 м	0080261811Я
трек - гит с места 500 м	0080271811С
трек - гит с места 1000 м	0080281811А
трек - гит с места 1000 м (парами)	0080291811Н
трек - гонка за лидером	0080301811М
трек - гонка по очкам	0080311811Я
трек - гонка по очкам - многодневная	0080321811Я
трек - гонка с выбыванием	0080331811Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	0080341811С
трек - индивидуальная гонка преследования 3 км	0080351811Г
трек - индивидуальная гонка преследования 4 км	0080361811М
трек - командная гонка преследования 2 км	0080371811Я
трек - командная гонка преследования 3 км	0080381811Я
трек - командная гонка преследования 4 км	0080391611Я
трек - парная гонка преследования 2 км	0080401811С
трек - парная гонка преследования 3 км	0080411811С
трек - парная гонка преследования 4 км	0080421811Г
трек - спринт	0080431611Я
трек - командный спринт	0080441611Я
трек - кейрин	0080451611Я
трек - мэдисон	0080461611Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	0080471811Я
трек - омниум	0080481611Я
трек - скретч	0080491811Я

трек - тандем	0080501811М
шоссе - индивидуальная гонка на время	0080511611Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	0080521811Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	0080531811Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	0080541811Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	0080551811Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	0080561811С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	0080571811М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	0080581811Я
шоссе - групповая гонка	0080601611Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	0080611811Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	0080621811Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	0080631811Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	0080641811М
шоссе - групповая горная гонка	0080651811Я
шоссе - командная гонка	0080661811Я
шоссе - многодневная гонка	0080671811Я
шоссе - парная гонка 25 км	0080681811Я
шоссе - парная гонка 50 км	0080691811Г
шоссе - парная гонка 75 км	0080701811М
шоссе - критериум 20-40 км	0080721811С
шоссе - критериум 50-60 км	0080731811Л
шоссе - критериум 70-80 км	0080741811М
шоссе - смешанная эстафета	0080781811Л

Краткая характеристика велосипедного спорта.

Велосипедный спорт - это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. Этот вид спорта схож с легкой атлетикой, поскольку максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство тренировочного процесса, его цель - повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и технические характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение спортсмена и, как

следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц.

Таблица 2

Влияние физических качеств на результат по виду спорта велосипедный спорт

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта
«велосипедный спорт»**

Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта: ВМХ; маунтинбайк; трек; шоссе:

Велоспорт-ВМХ. Велосипеды ВМХ оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций. ВМХ на велосипедах - это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями.

Велоспорт-маунтинбайк. Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом. Здесь также выделяется несколько разновидностей: кросс кантри по пересеченной местности, даунхилл - скоростной съезд по трассе с естественными препятствиями, марафон - старты на большие расстояния (до 100 км) для всех желающих. Заезды могут быть как личными, так и командным.

Велосипедный спорт на треке. Это групповые и индивидуальные старты на велотреке. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5 градуса), так и на виражах (до 51 градуса). Подвидов гонок на треке существует 16.

Велосипедный спорт на шоссе. Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящийся на автомобильных дорогах общего пользования. Это гонки по шоссе и дорогам с хорошим твердым покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1.2. **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки.

Иные цели Программы:

- Обеспечение единства основных требований к структуре, содержанию и планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- Выполнение объема соревновательной деятельности лицами, проходящих спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющих, предусмотренной в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;
- Выполнение нормативов физической подготовки на каждом из этапов и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки в возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Организация занятий по программе спортивной подготовке осуществляется по следующим этапам:

На этапе начальной подготовки – 4 года зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься велосипедным спортом. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ) – 4 года зачисляются дети в возрасте 11 лет. Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших третий спортивный разряд.

Таблица 3

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

**На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнение требования, необходимые для зачисления в учебно – тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить переутомления. Объем работы обучения определяется из расчета недельного режима работы в часах на 52 недели для определенного года обучения, и реализуется в следующих видах (формах) обучения.

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица 4

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	312	364	468	624	780	936	1092	1248

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

- **учебно-тренировочные занятия- групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;**

многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самоконтроля (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые учебно-тренировочные занятия как организационная форма, позволяет тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с

высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во всех видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица 5

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняются коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера.	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

• **Учебно-тренировочные мероприятия** (приложение №3 ФССП);

Таблица 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам 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

- **самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта;

- **спортивные соревнования (приложение № 4 ФССП);**

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждений или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 7

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 "трек", "шоссе", "маунтинбайк"						
Подготовительные	–	–	–	7	8	10
Основные	–	–	–	2	4	6
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX"						
Подготовительные	–	5	7	7	8	10
Основные	–	1	2	2	4	6

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Иные виды (формы) обучения:

- **контрольные мероприятия** – система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей спортивной подготовки, для оценки влияния учебно-тренировочного процесса на величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме обучающихся, на реальные сдвиги показателей общей физической и специальной подготовленности, а также изучение адекватности и эффективности объема тренировочной и соревновательной деятельности.

- **Инструкторская и судейская практики** – процесс овладения, обучающимися, теоретическими знаниями, практическими умениями в области судейства и организации соревнований, проведение тренировок по виду спорта – велосипедный спорт. Итоговым результатом практики является выполнение требований по присвоению звания «Юный судья» и «инструктора общественника по спорту».

- **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия** предусматривают совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма обучающихся с учетом экстремальных, тренировочных и соревновательных воздействий (нагрузок).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план Организации составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально выносящий вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5).

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/ 24	30/ 30	36/34	42/42	48/48	54/51	60/60	66/68
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232/232	268/271	366/366	511/508	621/622	753/758	877/877	1005/1003
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58/56	64/67	108/109	193/193	259/259	365/365	445/444	553/552
2.2. Общая физическая подготовка	час	144/143	144/143	174/174	204/199	218/218	238/ 245	258/258	278/279
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30/33	42/43	54/53	69/71	84/86	87/87	102/104	96/95
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6/6	6/6	9/9	12/12	15/14	24/24	24/24
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12/12	24/24	36/36	48/47	48/47	48/47	54/53
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50/50	50/50	50/52	50/52	75/74	75/73	75/75	75/75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6/4	6/7	6/6	6/6	12/12	12/12	12/12	12/12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	- /2	5/6	10/10	15/16	24/24	32/32	48/48	60/60
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10/10	20/20	30/30
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248

**Часы в годовом учебно-тренировочном плане приведены в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5; часы в годовом учебно-тренировочном плане через «/» приведены в соответствии с построенными графиками спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (см. Прил.).*

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыка здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Для формирования физически здоровой личности – необходимо создание благоприятных условий, и повышения мотивации для достижения высоких результатов в спорте.

При воспитательной работе должны содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

В процессе учебно-воспитательной и воспитательной работы различаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоническому развитию, повышения уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактической подготовки, прочное овладение основами техники велосипедного спорта, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

Таблица 9

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	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.	
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; - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Основы профессиональной самооценки	- формирование социально-значимых качеств личности - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе) - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии - приобретение практического опыта педагогической деятельности - приобретение опыта проектной и творческой деятельности	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - проведение спортивных мероприятий;	В течение года

		- проведение инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
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); - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
2.3	Формирование основ безопасного поведения при занятиях	- проведение бесед с учащимися групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, в походе) - профилактика и информирование неприменения допинга среди спортсменов; - проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов.	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	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

	вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных Мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма	- проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований; - привлечение обучающихся СШ в сборные и спортивные команды; - организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийскими игра, ведущими игроками сборных команд РФ.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		<p>толерантности и взаимоуважения; расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.</p>	
4.2.	Специальные навыки	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; -умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; -умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; -умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>	В течение года
5.	Вариативные предметные области		
5.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Гимнастика: Упражнения на снарядах, ходьба, приседание, прыжки. Упражнения в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание и подъемы. Лазание (канат, шест). Акробатика: Кувырки, стойки, Подъемы разгибом. Перевороты. Плавание: длительное плавание. Легкая атлетика: Прыжки в длину, в высоту. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересеченной местности (кроссы). Эстафетный бег. Подвижные игры: - По преобладающему виду действий и движений: подвижные игры с ходьбой и бегом; • подвижные игры с прыжками; • подвижные игры с метанием; • подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием; • подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча; подвижные игры с различными предметами; По преимущественной направленности развития физических способностей: развитие скоростных способностей; • развитие скоростно-силовых способностей; • развитие силовых способностей;</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> • развитие координационных способностей; развитие выносливости; По степени интенсивности: • подвижные игры малой психофизической нагрузки; • подвижные игры умеренной психофизической нагрузки; • подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки; • подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки. 	
5.2.	Спортивное и специальное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. 	

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

Примерный план антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятий «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержания мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендация по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.	В течение года	Лекции, видеоуроки

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки (на этапе начальной подготовки и в 1 год учебно-тренировочного этапа судейская практика не предусмотрена).

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в ходе инструкторской практики должны научиться начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия, проводить отдельные части занятий в группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, уметь выявлять ошибки. В ходе судейской практики обучающиеся должны уделять внимание знаниям правил вида спорта «велосипедный спорт», умению решать ситуативные вопросы. Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно - тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить

занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Таблица 11

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части 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 тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «велосипедный спорт». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий доступ к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

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

Этап начальной подготовки:

Медицинский (врачебный) контроль за 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 тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного лечебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышение сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три этапа: педагогические (естественно-гигиенические), 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 тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

Учебно-тренировочный этап:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На 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;
- комфортные 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.

Одним из эффективных методов восстановления является психологическая тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. 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:

3.1.1. На этапах начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовки;
- 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в велосипедном спорте (комплексы контрольных упражнений с учетом приложений N 6 – 7 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в велосипедном спорте (с учетом приложения N 8) к ФССП). (приложение – Рабочая программа по виду спорта велосипедный спорт).

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта велосипедный спорт, и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно

пройдённой в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании последнего учебного года и считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)*

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

4.2. Учебно-тематический план

*(см. приложение)

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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 (с учетом главы V ФССП).

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

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

5.1.3. 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».

5.2. Техника безопасности

1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Для занятий велосипедным спортом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой

травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Раздевалки должны быть открыты минимум за 5 минут до начала занятий.
- Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.
- В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью спортсменов.

• Занимающийся должен быть в соответствующей форме - спортивный костюм (велосипедки и футболка), велосипедный шлем, щитки и спортивная обувь.

• Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования (шоссе).

• Последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия.

• Запрещается пить холодную воду из-под крана.

• Разрешается приносить из дома в термосе сок, чай, кипяченую и минеральную воду

• Выезд на уличную тренировку строго с разрешения тренера.

3. Требования безопасности во время занятий:

На занятиях по велоспорту должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

В спортивном зале не разрешается заниматься без преподавателя.

Запрещается употреблять во время занятий жевательную резинку, конфеты и любую другую пищу.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

В спортивном зале запрещается заниматься с цепочкой и другими украшениями на шее, а также в часах и браслетах.

Занимающиеся на занятиях по велоспорту обязаны:

• начинать движение на велосипеде, делать остановки и заканчивать тренировку разрешается только по команде тренера;

• строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по шоссе;

• по шоссе допускается движение велосипедистов группой не более 10 человек;

• осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м. от обочины не более двоих велосипедистов в ряду;

• осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороге и только в один ряд;

• избегать столкновения с другими велосипедистами и иными препятствиями;

• при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Выйти занимающимся из спортивного зала (или зайти с уличной тренировки) во время занятий возможно только с разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности по окончании занятия:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную одежду и обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- В душевой комнате категорически запрещается бегать, прыгать, играть, толкать, обливать друг друга холодной или горячей водой.
- Все передвижения по душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочках.

6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий 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;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий 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 в 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 9 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 10 к ФССП);

- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым обеспечением и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				BMX	маунтинбайк	трек	шоссе
				Количество изделий			
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	-	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	-	-	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	-	6	6	6
4.	Капсула каретки	штук	-	-	-	-	1
5.	Кассета	штук	-	-	-	-	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	-	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	-	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	-	1	-	-	-
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-	-	-
11.	Мяч теннисный	штук	5	5	5	-	-
12.	Мяч футбольный	штук	1	-	1	1	1
13.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	-	-	6	6	6
15.	Слесарные инструменты	комплект	-	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	-	2	2	2
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	-	-	-	2
19.	Переключатель задний	штук	1	-	-	-	2
20.	Переключатель передний	штук	1	-	-	-	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1

22.	Рулевая колонка	штук	1	-	-	-	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	-	-	-	-	1
27.	Скакалка	штук	5	3	-	-	-
28.	Спицы	штук	10	-	-	-	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	-	-	-	2
31.	Фитбол	штук	5	5	5	-	-
32.	Фишки (конусы)	штук	-	40	-	-	-
33.	Цепь	штук	1	-	-	-	2
34.	Шипы	штук	-	-	-	-	2
35.	Шифтеры	штук	-	-	-	-	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	-	-	-
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-	6	-

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"BMX" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру "BMX";

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

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
					"BMX"	"маунтинбайк"	"трек"	"шоссе"
				Количество изделий				
1.	Велокамеры "BMX"	штук	на обучающегося	4	12	-	-	-
2.	Велокамеры "МТБ"	штук	на обучающегося	2	-	12	-	-
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	4	-	-	10	-
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	6	-	-	-	10
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1
6.	Велопокрышки "BMX"	комплект	на обучающегося	2	6	-	-	-
7.	Велопокрышки "МТБ"	комплект	на обучающегося	2	-	6	-	-
8.	Велопокрышки "трек"	комплект	на обучающегося	2	-	-	4	-
9.	Велопокрышки "шоссе"	комплект	на обучающегося	2	-	-	-	4
10.	Велосипед "BMX"	штук	на обучающегося	1	1	-	-	-
11.	Велосипед "МТБ" (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	-	-
12.	Велосипед "МТБ" (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	-	1	-	-
13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	-	-	-	1	-
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	-	1	-
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	-	1	1	-
17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	1	-	-	1

18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
19.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	12	-
21.	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	-	-	8	-
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	18	-
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2	-	3	-	1
24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	-	3	2	2
25.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	-
26.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	-	1	1	1
27.	Контактные педали "BMX"	комплект	на обучающегося	1	2	-	-	-
28.	Контактные педали "МТБ"	комплект	на обучающегося	1	-	2	-	-
29.	Контактные педали "трек"	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	-
30.	Контактные педали "шоссе"	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1
31.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	-	2	2	2
33.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
34.	Колеса "BMX" (запасные)	комплект	на обучающегося	-	2	-	-	-
35.	Колеса "МТБ" (запасные)	комплект	на обучающегося	1	-	1	-	-
36.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	1
37.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
38.	Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	-	1	1	2	1
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	4	2	2	2
41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
42.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2
43.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
44.	Переключатель передний "МТБ"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-

45.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
46.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
47.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
48.	Ручки тормозные "МТБ"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-
49.	Ручки тормозные "шоссе"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"BMX" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру "BMX";

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

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

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

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 аббревиатуру "BMX"							
1.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	-	-
2.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	-	-
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	-	-
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	-	-
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	-	-
8.	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	-	-
9.	Велощлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	1	-	-
11.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
16.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
19.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	-	-
20.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
21.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
22.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2.	1
24.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	3	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
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.	Велошарка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1
38.	Велошарка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
39.	Велощлем 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек"							
56.	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
57.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1
58.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1
59.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1
60.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	-	-
61.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1
62.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
63.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1
64.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
65.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
66.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1
67.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
68.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	-	-
69.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1
70.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
71.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1

72.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
73.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
74.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
75.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
76.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
77.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
78.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1
79.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
80.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
81.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1
82.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1
83.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
84.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом пункта 13.2 ФССП)

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).

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 03.02.2014);
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется разработать локальный акт (например: «Положение о повышении квалификации, профессиональной подготовке и переподготовке работников»), в котором предусмотреть следующее:

- количество работников, ежегодно направляемых на обучение за счет средств соответствующего бюджета;
- перечень видов и тематических направлений подготовки кадров, по которым тренерский состав и другие специалисты проходят обучение, подготовку и переподготовку по инициативе работодателя и, соответственно, за счет средств организации;
- категории работников, которые могут обучаться по собственной инициативе и за свой счет.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения свидетельство, сертификат или диплом (или копию), а в случае обучения за счет организации (учреждения) также договор, счет-фактуру и акт выполненных работ.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

12. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

13. Правила вида спорта «велосипедный спорт», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от «17» сентября 2020 г. № 710

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация велосипедного спорта России <https://fvssr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ <https://edu.gov.ru/>
4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org/en>
5. РУСАДА <https://www.rusada.ru/education/online-training/>
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>