

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска «Спортивная школа технического,  
экстремального, интеллектуального спорта»  
(МБУДО «СШ ТЭИС»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор MBUDO «СШ ТЭИС»

Ю.Ю. Почекунин

Приказ от 20 января 2025 №21/01

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«велосипедный спорт»**

<u>По этапам спортивной подготовки:</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>4 г.</u>
	<u>Тренировочный этап</u>	<u>4 г.</u>
	<u>Совершенствование</u>	<u>Без</u>
	<u>спортивного</u>	<u>ограничений</u>
	<u>мастерства</u>	

Срок реализации: 10 лет

г. Новосибирск  
2023

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска «Спортивная школа технического,  
экстремального, интеллектуального спорта»  
(МБУДО «СШ ТЭИС»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СШ ТЭИС»  
\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Почекунин

Приказ от 20 января 2025 №21/01

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«велосипедный спорт»**

<u>По этапам спортивной</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>4 г.</u>
<u>подготовки:</u>	<u>Тренировочный этап</u>	<u>4 г.</u>
	<u>Совершенствование</u>	<u>Без</u>
	<u>спортивного</u>	<u>ограничений</u>
	<u>мастерства</u>	

Срок реализации: 10 лет

г. Новосибирск  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Далее – программа) для МБУДО «СШ ТЭИС» (Далее – Учреждение) разработана в соответствии с № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 17.09. 2022 № 735.

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: общие положения, характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Программа разработана на основе следующих принципов:

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

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды Новосибирской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта скалолазание.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки,
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства

### Краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт»

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: и там, и там 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 характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока и, как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей.

Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1988 г.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 1

### Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная)	008	001	1	6	1	1	Я
BMX - гонка - "Крузер"	008	002	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время	008	003	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время - командная	008	075	1	8	1	1	М
BMX - гонка ритм - трек	008	076	1	8	1	1	Л
BMX - эстафета	008	004	1	8	1	1	Я
BMX - фристайл - дерт	008	005	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - парк (или парк - смешанный)	008	006	1	6	1	2	Я
BMX - фристайл - рампа	008	007	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - флэт	008	008	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - байкер - кросс 4-х	008	009	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - велокросс	008	010	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс-кантри	008	011	1	6	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри - короткий круг	008	077	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри марафон	008	012	1	8	1	1	Л

маунтинбайк - кросс - кантри гонка с выбыванием	008	013	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - гонка в гору	008	014	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - многодневная гонка	008	015	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - скоростной спуск	008	016	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 20	008	017	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 26	008	018	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал командный - 20	008	019	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - триал командный - 26	008	020	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - эстафета	008	021	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 200 м	008	022	1	8	1	1	Я

трек - гит с ходу 500 м	008	023	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 1000 м	008	024	1	8	1	1	А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	008	025	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 200 м	008	026	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 500 м	008	027	1	8	1	1	С
трек - гит с места 1000 м	008	028	1	8	1	1	А
трек - гит с места 1000 м (парами)	008	029	1	8	1	1	Н
трек - гонка за лидером	008	030	1	8	1	1	М
трек - гонка по очкам	008	031	1	8	1	1	Я
трек - гонка по очкам - многодневная	008	032	1	8	1	1	Я
трек - гонка с выбыванием	008	033	1	8	1	1	Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	008	034	1	8	1	1	С
трек - индивидуальная гонка преследования 3 км	008	035	1	8	1	1	Г
трек - индивидуальная гонка преследования 4 км	008	036	1	8	1	1	М
трек - командная гонка преследования 2 км	008	037	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 3 км	008	038	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 4 км	008	039	1	6	1	1	Я
трек - парная гонка преследования 2 км	008	040	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 3 км	008	041	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 4 км	008	042	1	8	1	1	Г
трек - спринт	008	043	1	6	1	1	Я
трек - командный спринт	008	044	1	6	1	1	Я
трек - кейрин	008	045	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон	008	046	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	008	047	1	8	1	1	Я
трек - омниум	008	048	1	6	1	1	Я

трек - скретч	008	049	1	8	1	1	Я
трек - тандем	008	050	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15км	008	054	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20	008	055	1	8	1	1	Я

км							
шоссе - индивидуальная гонка на время 25км	008	056	1	8	1	1	С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50км	008	057	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008	058	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л
шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

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

Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта:

Шоссе, трек, BMX, маунтинбайк.

**2.2.1. Шоссе.** Это классическая разновидность велосипедного спорта. Соревнования идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по грунту, и по брусчатке, только не по пересеченной местности.

Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на:  
 однодневную;  
 многодневную (недельную);  
 городскую по кругу на 50-150 км (критериум);  
 гранд тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.

**2.2.2. Трек.** Это групповые старты на стадионе. Он тоже имеет множество поклонников, хотя и уступает шоссе. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5 градуса), так и на поворотах (42 градуса).

Подвидов трека существует 16. Вот основные из них:

индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м и 1 км между двумя и более ездоками;  
 командный спринт – заезд команды из трех велосипедистов у мужчин и двух – у женщин, где каждый участник преодолевает один круг, а результат засчитывается по последнему члену команды;

гит – индивидуальный старт на 1,5 км, где выигрывает велосипедист, преодолевший дистанцию за наименьшее время;

кейрин – состязание между 4-8 участниками, где необходимо разогнать велосипед до 30 км/ч и преодолеть 2 км, а победу одерживает тот, кто пришел к финишу первым;

гонка преследования – состязаются двое, причем движутся навстречу друг другу (у мужчин протяженность трассы – 4 км, у женщин – 3 км), а выигрывает состязание тот, кто показал меньшее время;

гонка по очкам – заезд в несколько этапов, за каждый участнику назначается 5 очков, а в случае равного счета победителем признается велосипедист, выигравший последний этап;

мэдисон – командные старты на 25-50 км, где через каждые 20 кругов имеется промежуточный финиш; первый, кто преодолевает его, зарабатывает 5 очков, второй – 3, третий – 2, а последний – 1 очко;

скретч – заезд на 15 км (муж.) и 10 км (жен.), где выигрывает первый приехавший к финишу;

гонка с выбыванием – групповой заезд, где приехавший к финишу последним покидает трассу;

многоборье – состязание на трассе 40 км (муж.) и 25 км (жен.) по нескольким дисциплинам (скретч, гонка с выбыванием, гонка по очкам), где участвует порядка 250 ездоков;

**2.2.3. BMX.** Велосипеды BMX 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.

BMX на велосипедах – это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями. Направление представлено на Олимпиаде 2008 г.

**2.2.4. Маунтинбайк.** Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом, прежде всего в Соединенных Штатах. По нему организуются национальные и мировые чемпионаты, а также он входит в программу Игр.

Здесь также выделяется несколько разновидностей: кросс кантри по пересеченной местности на 5 – 9 км;

даунхилл – скоростной съезд по трассе с естественными препятствиями; марафон – старты на большие расстояния (от 100 км) для всех желающих; заезды могут быть как личными, так и командными.

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в

условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовки

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



Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется ФССП и данной Программой. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы с 7 лет.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Новосибирской области по виду спорта велосипедный спорт участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велосипедный спорт не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «скалолазание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	4	до одного года обучения	7
		свыше одного	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	года обучения	
		до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения:	17

#### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяться Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной  
подготовки**

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	3-6
	свыше одного года обучения:	

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах  
спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	45-52	38-42	20-32	15-28	18-28
Специальная физическая подготовка (%)	24-35	28-35	10-30	16-35	32-48
Техническая подготовка (%)	15-24	20-30	30-41	30-41	13-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	2-3	2-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	3-5	3-5	8-10

## Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «велосипедный спорт»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства до года	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», «шоссе», «маунтинбайк»

Подготовительные	-	7	8	10	14	17
Основные	-	2	4	6	8	15

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «BMX»

Подготовительные	-	5-7	8	10	14	17
Основные	-	2	4	6	8	15

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно- тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствование спортивного мастерства до года	Этап совершенствование спортивного мастерства свыше года
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456

### Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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 «рафтинг».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

## 4. «Практический раздел» Программы

## **Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее:

7-10 лет - 20.00;

10-18 лет - 21.00.

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства.

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

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

## **Примерный календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Учреждении.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

## **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью

учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятия определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

В каникулярное время общеобразовательных учреждений, в зимний и летний период, проводятся учебно-тренировочные мероприятия продолжительностью до 3 недель. (21 день)

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

### **Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **III. Рабочая программа тренера-преподавателя**

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

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

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

### **Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач 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 навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 4 к Примерной программе.

### **Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с п. 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях,

осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»<sup>1</sup>.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций. Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

## **V. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**



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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической

Подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **НОРМАТИВЫ**

#### **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ"**

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

		0:13:20	7,8
		0:13:15	8,7
		0:13:10	9,7
		0:13:05	10,7
		0:12:45	15,5
		0:12:40	16,8
		0:12:35	18,2
		0:12:30	19,7
		0:12:25	21,2
		0:12:20	22,8
		0:12:15	24,4
		0:12:10	26,1
		0:12:05	27,8
		0:12:00	29,6
		0:11:55	31,5
		0:11:50	33,4
		0:11:45	35,3
		0:11:40	37,3
		0:11:35	39,4
		0:11:30	41,5
		0:11:25	43,6
		0:11:20	45,8
		0:11:15	48,0
		0:11:10	50,3
		0:11:05	52,6
		0:11:00	54,9
		0:10:55	57,3
		0:10:50	59,7
		0:10:45	62,1
		0:10:40	64,5
		0:10:35	66,9
		0:10:30	69,3
		0:10:25	71,7
		0:10:20	74,0
		0:10:15	76,4

			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4

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

			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5

			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5

			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
			0	0,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2

		31	23,5
		32	24,8
		33	26,1
		34	27,4
		35	28,7
		36	30,0
		37	31,4
		38	32,8
		39	34,2
		40	35,6
		41	37,0
		42	38,4
		43	39,8
		44	41,3
		45	42,7
		46	44,2
		47	45,6
		48	47,1
		49	48,5
		50	50,0
		51	51,5
		52	52,9
		53	54,4
		54	55,8
		55	57,3
		56	58,7
		57	60,2
		58	61,6
		59	63,0
		60	64,4
		61	65,8
		62	67,2
		63	68,6
		64	70,0
		65	71,3
		66	72,6



			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места	см	50,0	0,00
			55,0	0,03

		60,0	0,26
		65,0	0,70
		70,0	1,32
		75,0	2,13
		80,0	3,11
		85,0	4,26
		90,0	5,56
		95,0	7,02
		100,0	8,62
		105,0	10,36
		110,0	12,22
		115,0	14,20
		120,0	16,29
		125,0	18,49
		130,0	20,78
		135,0	23,16
		140,0	25,62
		140,0	25,62
		145,0	28,15
		150,0	30,74
		155,0	33,39
		160,0	36,08
		165,0	38,82
		170,0	41,59
		175,0	44,38
		180,0	47,18
		185,0	50,00
		190,0	52,82
		195,0	55,62
		200,0	58,41
		205,0	61,18
		210,0	63,92
		215,0	66,61
		220,0	69,26
		225,0	71,85

			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8

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

		20,2	51,5
		20,4	52,9
		20,6	54,4
		20,8	55,8
		21,0	57,3
		21,2	58,7
		21,4	60,2
		21,6	61,6
		21,8	63,0
		22,0	64,4
		22,2	65,8
		22,4	67,2
		22,6	68,6
		22,8	70,0
		23,0	71,3
		23,2	72,6
		23,4	73,9
		23,6	75,2
		23,8	76,5
		24,0	77,8
		24,2	79,0
		24,4	80,2
		24,6	81,4
		24,8	82,5
		25,0	83,7
		25,2	84,8
		25,4	85,8
		25,6	86,9
		25,8	87,9
		26,0	88,9
		26,2	89,8
		26,4	90,7
		26,6	91,6
		26,8	92,4
		27,0	93,2
		27,2	94,0

			27,4	94,7			
			27,6	95,4			
			27,8	96,0			
			28,0	96,6			
			28,2	97,2			
			28,4	97,7			
			28,6	98,2			
			28,8	98,6			
			29,0	98,9			
			29,2	99,2			
			29,4	99,5			
			29,6	99,7			
			29,8	99,9			
			30,0	100,0			
			8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
						35,0	0,3
						40,0	1,4
						45,0	3,4
						50,0	6,0
55,0	9,3						
60,0	13,1						
65,0	17,5						
70,0	22,2						
75,0	27,4						
80,0	32,8						
85,0	38,4						
90,0	44,2						
95,0	50,0						
100,0	55,8						
105,0	61,6						
110,0	67,2						
115,0	72,6						
120,0	77,8						
125,0	82,5						
130,0	86,9						

			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8

			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8



		46	33,1
		48	35,5
		50	37,8
		52	40,2
		54	42,7
		56	45,1
		58	47,5
		60	50,0
		62	52,5
		64	54,9
		66	57,3
		68	59,8
		70	62,2
		72	64,5
		74	66,9
		76	69,2
		78	71,4
		80	73,7
		82	75,8
		84	77,9
		86	80,0
		88	81,9
		90	83,8
		92	85,7
		94	87,4
		96	89,1
		98	90,6
		100	92,1
		102	93,4
		104	94,7
		106	95,8
		108	96,8
		110	97,7
		112	98,4
		114	99,0

			116	99,5
			118	99,8

### Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в скалолазании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники скалолазания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащимся, выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория *спортивного судьи "юный спортивный судья"* (далее - квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория *спортивного судьи "спортивный судья третьей категории"* (далее - третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена)

### Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-1-3	1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2.Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3.Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4.Знать и уметь выполнять специальные упражнения для _____.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
ТГ-4	1.Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2.Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических

	3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать занимающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	занятиях.
ТГ-5	1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику _____. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. 5. Обязаны знать правила соревнований _____. 7. Проведение контрольных соревнований. 8. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.

## **V. Иные требования и условия реализации Программы**

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой ;

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.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Программе.

### **Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации использованием всей совокупности информационных

ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация

а) о дате создания образовательной организации, об учредителе, учредителях образовательной организации, о представительствах и филиалах образовательной организации, о месте нахождения образовательной организации, ее представительствах и филиалах (при наличии), режиме, графике работы, контактных телефонах и об адресах электронной почты;

б) о структуре и об органах управления образовательной организацией;

в) о реализуемых образовательных программах с указанием групп, дисциплин предусмотренных соответствующей образовательной программой;

г) о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, местных бюджетов и по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;

е) о федеральных стандартах спортивной подготовки, об образовательных стандартах и о самостоятельно устанавливаемых требованиях (при их наличии);

ж) о руководителе образовательной организации, его заместителях, руководителях филиалов образовательной организации (при их наличии);

з) о персональном составе педагогических работников с указанием уровня образования, квалификации и опыта работы;

3.1) о местах осуществления образовательной деятельности;

и) о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности (в том числе о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов спорта, средств обучения и воспитания);

м) о количестве вакантных мест для приема (перевода) по каждой дополнительной общеобразовательной программе;

п) о поступлении финансовых и материальных средств и об их расходовании по итогам финансового года;

р) о лицензии на осуществление образовательной деятельности (выписке из реестра лицензий на осуществление образовательной деятельности);

2) копий:

а) устава образовательной организации;

в) свидетельства о государственной аккредитации (с приложениями);

г) плана финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации;  
д) локальных нормативных актов, правил внутреннего распорядка обучающихся, правил внутреннего трудового распорядка, коллективного договора;

3) документа о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образца договора об оказании платных образовательных услуг, документа об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе;

4) предписаний органов, осуществляющих государственный контроль (надзор) в сфере образования, отчетов об исполнении таких предписаний;

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;

- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Приложение № 2  
к примерной программе по виду спорта  
«велосипедный спорт», утвержденной приказом  
МБУДО «СШ ТЭИТ»  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства до года	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется школой самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах(годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	200	274	384	616
Общая физическая подготовка	144		154	178	204	268	262
Специальная физическая подготовка	56		120	206	412	548	648
2.	Техническая подготовка	32	60	68	84	86	66

3.	Тактическая подготовка	–	–	–	–	–	–
4.	Психологическая подготовка	–	17	12	18	24	60
5.	Теоретическая подготовка	24	30	38	46	62	24
6.	Аттестация	50	44	56	56	86	78
7.	Соревновательная деятельность	–	15	18	46	86	198
8.	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–
9.	Судейская практика	–	–	4	16	24	–
10.	Восстановительные мероприятия	–	22	32	40	50	120
11.	Медицинское обследование	6	6	12	14	14	12
Согласно календарному плану на текущий тренировочный год							
Общее количество часов в год		312	468	624	936	1248	1468

Приложение № 3  
программе по виду спорта  
«велосипедный спорт», утвержденной приказом  
МБУДО «СШ ТЭИС»  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства до года	Этап совершенствования спортивного мастерства выше года
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14



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

Приложение № 4  
к примерной программе по виду спорта  
«велосипедный спорт»,  
утвержденной приказом МБУДО  
«СШ ТЭИС»  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_\_\_\_\_

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 5  
к программе по виду спорта  
«велосипедный спорт»,  
утвержденной приказом МБУДО «СШ ТЭИС от «  
\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_

**Примерный 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

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

Приложение № 6 программе спортивной  
подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»,  
утвержденной приказом  
МБУДО «СШ ТЭИС»  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_

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

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

Таблица 1

[illegible]

8.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Скакалка	штук	5	3	—	—	—	3	—	—	—	1	—	—	—
10.	Фишки (конусы)	штук	—	40	—	—	—	40	—	—	—	10	—	—	—
11.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	—	—	—	6	—	—	—	2	—	—	—
12.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	—	—	6	—	—	—	3	—	—	—	1	—
Основное техническое оборудование и инвентарь															
13.	Автобус (микроавтобус) (не менее 8 мест) для перевозки обучающихся и спортивного инвентаря	штук	—	—	1	1	1	—	1	1	1	—	1	1	1
14.	Мотоцикл/квадроцикл для сопровождения	штук	—	—	1	1	1	—	1	1	1	—	1	1	1
15.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	—	—	1	1	1	—	1	1	1	—	1	1	1
16.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	—	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	—	1
Запасные части для велосипедов															
17.	Набор передних шестеренок	комплектов	—	—	6	6	6	—	3	3	3	—	1	1	1
18.	Рулевая колонка	штук	1	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	—	1
19.	Трос с рубашкой	штук	2	—	—	—	2	—	—	—	4	—	—	—	4
20.	Шифтеры	штук	—	—	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	2
21.	Цепь	штук	1	—	—	—	2	—	—	—	3	—	—	—	4
22.	Кассета	штук	—	—	—	—	1	—	—	—	2	—	—	—	2
23.	Система для шоссе	штук	—	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	—	1
24.	Спицы	штук	10	—	—	—	20	—	—	—	20	—	—	—	20
25.	Обод колеса	штук	2	—	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	2
26.	Шипы	штук	—	—	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	2
27.	Переключатель задний	штук	1	—	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	2

28.	Переключатель передний	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
29.	Капсула каретки	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	2
Инструмент для ремонта и обслуживания велосипедов															
30.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплектов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31.	Набор слесарных инструментов	комплектов	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	–	2	2	2	–	1	1	1	–	1	1	1
33.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплектов	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Компьютерное оборудование, измерительный инструмент и приборы															
36.	Компьютер (ноутбук) с принтером	комплектов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
38.	Мобильный пандус	штук	1												

Сокращения, используемые в 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															
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
				BMX	маунтин- байк	трек	BMX	маунтин- байк	трек	BMX	маунтин- байк	трек	BMX	маунтин- байк	трек
1.	Велокамеры BMX	штук	4	12	–	–	–	16	–	–	–	20	–	–	–
2.	Велокамеры МТБ	штук	2	–	12	–	–	–	16	–	–	–	32	–	–
3.	Велокамеры трек	штук	4	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	15	–
4.	Велокамеры шоссе	штук	6	–	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки BMX	комплектов	2	6	–	–	–	8	–	–	–	10	–	–	–
7.	Велопокрышки МТБ	комплектов	2	–	6	–	–	–	8	–	–	–	16	–	–
8.	Велопокрышки трек	комплектов	2	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	8	–
9.	Велопокрышки шоссе	комплектов	2	–	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	8
10.	Велосипед BMX	штук	1	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–
11.	Велосипед МТБ (гоночный)	штук	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
12.	Велосипед МТБ (тренировочный)	штук	1	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
13.	Велосипед трековый	штук	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	–	1	–	–	1	1	–	–	1	1	–	–	1
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–
16.	Велосипед шоссе	штук	1	–	1	1	–	–	1	1	–	–	1	1	–

17.	Велосипед	штук	1	1	–	–	1	1	–	–	2	1	–	–	2
18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1
19.	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплектов	–	–	–	12	–	–	–	18	–	–	–	24	–
21.	Велотрубки шоссейные	комплектов	4	–	–	8	–	–	–	10	–	–	–	12	–
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплектов	–	–	–	18	–	–	–	24	–	–	–	36	–
23.	Грязевые щитки	комплектов	2	–	3	–	1	–	3	–	2	–	3	–	2
24.	Держатель для фляги	штук	2	–	3	2	2	–	3	2	3	–	3	2	3
25.	Дисковое колесо для трека	комплектов	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	2	–
26.	Колеса шоссейные (запасные)	комплектов	1	–	1	1	1	–	1	1	2	–	1	1	2
27.	Контактные педали BMX	комплектов	1	2	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–
28.	Контактные педали МТБ	комплектов	1	–	2	–	–	–	2	–	–	–	3	–	–
29.	Контактные педали трек	комплектов	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–
30.	Контактные педали шоссе	комплектов	–	–	1	1	1	–	1	1	2	–	1	1	2
31.	Руль для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	–	–	1	1	–	–	1	1
32.	Фляга 500 мл	штук	2	–	2	2	2	–	6	8	6	–	10	10	10
33.	Колесо переднее трековое лопастное 5лучевое Carbon	штук	–	–	–	1	–	–	1	–	1	1	2	–	1
34.	Колеса BMX (запасные)	комплектов	–	2	–	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–
35.	Колеса МТБ (запасные)	комплектов	1	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–
36.	Колеса трековые (запасные)	комплектов	–	–	–	1	1	–	–	2	1	–	–	2	2
37.	Диск задний трековый Carbon	штук	–	–	–	1	–	–	1	–	–	1	1	1	–
38.	Диск передний трековый Carbon	штук	–	–	–	1	–	–	1	–	1	–	–	–	1
39.	Чехол для велосипеда	комплектов	–	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
40.	Чехол для запасных колес	комплектов	–	4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4
41.	Велоседло	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42.	Обмотка для руля	штук	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
43.	Переключатель задний шоссе	штук	–	–	–	–	–	–	1	1	1	–	1	1	1
44.	Переключатель передний МТБ	штук	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–

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

Сокращения, используемые в 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».

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
BMX											
1.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
2.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
4.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
5.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
6.	Велотуфли	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
8.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
9.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	1	–	–	–	–	–	–

11.	Компрессионное белье	комплектов	на занимающегося	—	—	—	—	—	—	2	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
15.	Майка	штук	на занимающегося	—	—	4	1	4	1	6	1
16.	Наколенники	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
17.	Налокотники	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
18.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	—	—	2	1	4	1	6	1
19.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	—	—	—	—	—	—
20.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
21.	Полотенце	штук	на занимающегося	—	—	—	—	—	—	1	1
22.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
23.	Футболка	штук	на занимающегося	—	—	2	1	3	1	4	1
24.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на занимающегося	—	—	3	1	5	1	5	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	3	1
Маунтинбайк, шоссе											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон с длинным рукавом	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
3.	Велокомбинезон с коротким рукавом	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
4.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
5.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	3	1
6.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	—	—	—	—	—	—
7.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
8.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
10.	Велотуфли МТБ	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1

11.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шапочка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
13.	Шапочка зимняя	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	—	—	—	—	—	—
15.	Ветровка - дождевик	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
16.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
17.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1		1	1	2	1	2	1
18.	Компрессионное белье	комплектов	на занимающегося	—	—	—	—	—	—	2	1
19.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1	1	1
20.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
21.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
22.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	—	—	—	—	6	1	12	1
23.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
24.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
25.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
26.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
27.	Рейтузы легкие	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
28.	Рейтузы теплые	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
29.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	—	—	—	—	1	1	1	1
30.	Термобелье	комплектов	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
Трек											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	3	1
5.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	—	—	—	—	—	—

6.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
9.	Велотуфли трековые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Велошляпа летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
12.	Велошляпа теплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	—	—	—	—	—	—
14.	Ветровка - дождевик	штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1		1	1	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплектов	на занимающегося	—	—	—	—	—	—	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	—	—	—	—	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
24.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	—	—	—	—	1	1	1	1
29.	Термобелье	комплектов	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1

Сокращения, используемые в 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».



Приложение № 8  
к Примерной программе по виду спорта  
«велосипедный спорт»,  
утвержденной приказом МБУ «СШ ТЭИС»  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_\_\_\_\_

**Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт, 1990.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско– юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
7. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2008.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.:ФиС, 1982.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.:Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:Физическая культура, 2010. – 208 с.