



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». Разработчики:

ФГБУ ФЦПСР;

Никифоров Валерий Павлович, Заслуженный тренер России, Заслуженный тренер Украинской ССР.

Рецензент(ы):

Михайлова Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики велосипедного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71658).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем Программы	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
по виду спорта «велосипедный спорт»	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля	20
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт».....	23
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	24
4.1.1. Организационная структура спортивной подготовки при реализации этапа начальной подготовки.	24
4.1.2. Основные особенности этапа начальной подготовки	25
4.1.3. Виды спортивной подготовки.....	25
4.1.4. Построение спортивной подготовки	26
4.1.5. План-конспект	30
учебно-тренировочного процесса для обучающихся ЭНП	30
4.1.6. Программный материал для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения	33
4.1.7. Программный материал для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения	43
4.1.8. Педагогический контроль	54
4.1.9. Специфика велосипедного спорта.....	60

4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	66
4.2.1. Примерная структура годового цикла для обучающихся УТЭ	66
4.2.2. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовительного периода-1	68
4.2.3. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовительного периода-2,3	71
4.2.4. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовительного периода-4	72
4.2.5. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) восстановительного периода	73
4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	77
4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	78
4.5. Учебно-тематический план по этапам	79
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	81
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	81
6.2. Кадровые условия реализации Программы	82
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	83
ПРИЛОЖЕНИЯ	85
Приложение № 1	85
Приложение № 3	90
Приложение № 4	92
Приложение № 5	97
Приложение № 6	99
Приложение № 7	110

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

– 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022

№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта, содержащих в своем наименовании слова «BMX», «маунтинбайк», «трек», «шоссе». Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационным Комитетом 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу, на основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1).

Таблица 1

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

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

Срок реализации и обучения на ЭНП максимально составляет четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям УТЭ и возраста для зачисления на УТЭ. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе ЭНП не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, и Примерной программы. Количество баллов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовки, указанных в приложениях № 6, № 7 к ФССП, для ЭНП Организация устанавливает самостоятельно.

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям ССМ и/или ВСМ. Минимальный возраст зачисления

на УТЭ составляет 11 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 6 человек и более 12 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований по нормативам общей физической (для зачисления и перевода обучающемуся необходимо набрать не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин) и специальной физической подготовки (для зачисления и перевода обучающемуся необходимо набрать не менее 300 баллов), возраста обучающегося, а также уровня спортивной квалификации: для УТЭ до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», для УТЭ свыше трех лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (приложения № 6, № 7, № 8 к ФССП).

Срок реализации и обучения на ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже одного раза в два года. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст составляет 15 лет, выполнение требований по нормативам общей физической подготовки (для зачисления и перевода обучающемуся необходимо набрать не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин) и специальной физической подготовки (для зачисления и перевода обучающемуся необходимо набрать не менее 700 баллов), уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (приложения № 6, № 7, № 8 к ФССП). Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 3 человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) «кандидат в мастера спорта».

Срок реализации и обучения на ВСМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации в соответствии с приложением № 8 к ФССП для ВСМ не реже одного раза в два года. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления составляет 17 лет (в соответствии с пунктом 10 раздела V ФССП), выполнение требований по нормативам общей физической (для зачисления и перевода обучающемуся необходимо набрать не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин) и специальной физической подготовки (для зачисления и перевода обучающемуся

необходимо набрать не менее 800 баллов), а также уровня спортивной квалификации – спортивное звание «Мастер спорта России» (приложения № 6, № 7, № 8 к ФССП). Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 2 человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований

по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивное звание) «мастер спорта России».

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

2.2. Объем Программы

Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотрных мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие их двух человек и более.

Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк»								
Подготовительные	–	–	–	7	8	10	14	17
Основные	–	–	–	2	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»								
Подготовительные	–	5	7	7	8	10	14	17
Основные	–	1	2	2	4	6	8	15

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах) (приложение № 1).

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

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим

элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «велосипедный спорт».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

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 понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в приложении № 3 является примерным,

рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу, используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «велосипедный спорт» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по велосипедному спорту. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие

обучающихся в судейской практике, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 5.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль прохождения обучающимися медицинского обследования.

Таблица 4

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
ЭНП (до года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
ЭНП (свыше года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	

3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ССМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ВСМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки,

не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки определены в приложениях к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», спортивного звания «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал по ЭНП и УТЭ носит рекомендательный характер и разработан на основе практического материала Заслуженного тренера России, Заслуженного тренера Украинской ССР Никифорова Валерия Павловича.

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

4.1.1. Организационная структура спортивной подготовки при реализации этапа начальной подготовки.

Срок реализации программного материала ЭНП рассчитан на четырехлетний период.

1-й год ЭНП предусматривает возраст обучающихся – 7 лет.

В первый год обучения учебно-тренировочный процесс направлен на развитие основных физических качеств, начальных базовых прикладных умений, обучению основам правильного выполнения упражнений прикладного характера, разновидностей передвижений, освоение простейших технических элементов велосипедного спорта, обучение упражнений с мячами, обучение простейшим акробатическим упражнениям, формирование навыков к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие устойчивого интереса к занятием спортом.

2-й год ЭНП предусматривает возраст обучающихся – 8 лет.

Этот период характеризуется формированием у обучающихся базовых спортивно-прикладных умений, развитием и совершенствованием физических качеств, необходимых для повышения уровня физического развития обучающихся, обучением техническим элементам велосипедного спорта.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач учебно-тренировочного процесса. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Поэтому при воспитании волевых качеств необходимо использовать метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

3-4-й годы ЭНП предусматривают возраст обучающихся – 9-10 лет.

Данный период характеризуется формированием у обучающихся двигательных умений и навыков, совершенствованием ранее освоенных технических элементов велосипедного спорта, повышением уровня физической

и технической подготовленности, изучением сложным техническим элементам велосипедного спорта, участием в спортивных соревнованиях по различным спортивным дисциплинам велосипедного спорта. В эти годы необходимо включать в учебно-тренировочный процесс психологическую подготовку для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

4.1.2. Основные особенности этапа начальной подготовки

При построении учебно-тренировочного процесса на ЭНП следует учитывать особенности развития детского организма и наиболее благоприятные периоды для развития функциональных возможностей и основных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Предложенный программный материал способствует формированию у обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет на ЭНП базовых навыков велосипедного спорта.

4.1.3. Виды спортивной подготовки

Структурными компонентами учебно-тренировочного процесса являются следующие виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, психологическая.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – освоение знаний в области физической культуры, стимулирование интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями, активизации познавательной деятельности в направлении освоения новых форм движения и постоянного расширения индивидуального двигательного опыта.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – комплексное развитие основных физических качеств и постепенное повышение уровня общей физической работоспособности, обеспечивающий оптимальный уровень двигательной активности при проведении тренировочных занятий.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения и упражнений из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для велосипедного спорта.

Основными средствами СФП являются упражнения на велосипеде и дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – овладение техническими элементами спортивных дисциплин: ВМХ, МТБ, велокросс и их совершенствование.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которое обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

4.1.4. Построение спортивной подготовки

Упражнения подбираются тренером-преподавателем с учетом уровня физической подготовленности обучающихся и возраста. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Программный материал для обучающихся ЭНП представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности для развития физических качеств и обучения техническим элементам велосипедного спорта.

Структуру годового цикла условно для ЭНП и УТЭ можно разделить на пять периодов (В.П. Никифоров):

1-й период (осенне-зимний):

- подготовительный (адаптационный) (только для ЭНП 1 и 2 года обучения);
- подготовительный –1;
- соревновательный (тестовый) – 1;
- восстановительный –1.

2-й период (зимний):

- подготовительный – 2;
- соревновательный (тестовый) – 2;
- восстановительный – 2.

3-й период (весенний):

- подготовительный – 3;
- соревновательный (тестовый) – 3;
- восстановительный –3.

4-й период (летний) (для ЭНП 3-го, 4-го годов обучения):

- подготовительный – 4;
- соревновательный (тестовый) – 4;
- восстановительный – 4.

В учебно-тренировочном процессе решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного занятия является распределение программного материала по видам спортивной подготовки в годичном цикле.

Для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе кроссовую подготовку на велосипеде (далее – велокросс).

От автора: *«Велокросс – одна из форм велогонок. Спортсмены используют велосипед, похожий на шоссейник, и ездят по относительно короткой круговой трассе, преодолевая на своём пути грязь, песок, камни, снег, подъёмы и спуски.*

Похожую трассу для велокросса можно обустроить на местности для начинающих спортсменов. Выбрать относительно ровный участок с грунтовой или асфальтовой дорожкой от 800 до 2500 метров длиной, до 4-х метров шириной. С внешней стороны дорожки, на расстоянии 1,5-3 метра расположить с интервалами от 100 до 200 метров 5-12 препятствия длиной от 6 до 50 метров и высотой от 1,5 до 5 метров».

Примерные схемы препятствий приведены в приложении № 7 к Программе. (Важным элементом съезда с трассы и въезд на очередное препятствие будет дорожка, расположенная к трассе под углом, примерно, 60 – 70 градусов. Это для того, чтобы рекомендуемые препятствия на учебно-тренировочных занятиях преодолевались с тихого хода).

Велокросс развивает дыхательную систему, обеспечивающую полноценную жизнедеятельность клеток тканей всего организма, крупные мышечные группы корпуса, рук и ног и готовит к высокой физической работоспособности.

Для обучающихся 1-го и 2-го годов обучения ЭНП программный материал по видам спортивной подготовки и по периодам в годичном цикле представлен в таблице 5.

Для обучающихся 3-го и 4-го годов обучения ЭНП программный материал по видам спортивной подготовки и по периодам в годичном цикле представлен в таблице 6.

Структура годичного цикла учебно-тренировочных занятий по физическому развитию обучающихся 1-го и 2-го годов обучения этапа начальной подготовки

месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		январь		февраль	март		апрель	май		Июнь-август
	35-39	39-44	44-48	48-51	52	1	2-5	5-9	9	10-13	13-17	18	19-22	22-34
Периоды подготовки	Подготовительный (адаптационный)	Подготовительный 1			Соревновательный (тестовый) 1	Восстановительный 1	Подготовительный 2		Соревновательный (тестовый) 2	Восстановительный 2	Подготовительный 3	Соревновательный (тестовый) 3	Восстановительный 3	Каникулярный период
ОФП	60%	35%			25%	100%	45%		35%	100%	30%	35%	100%	-
СФП	15%	25%			25%	-	25%		35%	-	40%	35%	-	-
Техническая	15%	30%			40%	-	20%		20%	-	20%	20%	-	-
Психологическая	10%	10%			10%	-	10%		10%	-	10%	10%	-	-
Другие виды спорта	-	-			-	-	-		-	-	-	-	-	100%

Таблица 6

Структура годичного цикла учебно-тренировочных занятий по физическому развитию обучающихся 3-го и 4-го годов обучения этапа начальной подготовки

месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	май, июнь, июль	июль, август				
	Недели календарного года											35-44	44-48	48-52	1
Периоды подготовки	Подготовительный 1		Соревновательный (тестовый) 1		Восстановительный 1	Подготовительный 2		Соревновательный	Восстановительный 2	Подготовительный 3		Соревновательный (тестовый) 3	Восстановительный 3	Подготовительный 4	Каникулярный период
ОФП	25%		30%		100%	40%		35%	100%	30%		35%	100%	20%	-
СФП	25%		30%		-	25%		35%	-	40%		35%	-	40%	-
Техническая	30%		25%		-	25%		20%	-	20%		25%	-	30%	-
Психологическая	20%		15%		-	10%		10%	-	10%		5%	-	10%	-
Другие виды спорта	-		-		-	-		-	-	-		-	-	-	100%

4.1.5. План-конспект учебно-тренировочного процесса для обучающихся ЭНП

План-конспект является документом планирования учебно-тренировочного процесса на каждое занятие. План-конспект представляет собой детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-тренировочным процессом. Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой задач, отражаемых в плане-конспекте.

При постановке задач учебно-тренировочного занятия следует исходить из содержания периодов спортивной подготовки, учитывать результаты предыдущего занятия и сложность освоения нового материала, а также состав обучающихся, уровень подготовленности, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В плане-конспекте формулируются главные задачи, решаемые в основной части занятия, и частные задачи, которые сформулированы по отдельным упражнениям или техническим элементам. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части учебно-тренировочного занятия, а затем в соответствии с ним подготавливается материал подготовительной и заключительной частей. План-конспект разрабатывается с учетом интенсивности нагрузочной деятельности. Для этой возрастной группы, наиболее целесообразной, на наш взгляд, является оценка интенсивности по пульсовой стоимости упражнений, исходя из следующей схемы: пульс до 23 ударов за 10 с – «низкая интенсивность»; пульс до 27 ударов за 10 с – «средняя интенсивность»; пульс 30 и выше ударов за 10 с – «высокая интенсивность».

В практике существуют различные формы составления плана-конспекта. В качестве примера представляем форму плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для подготовительного (адаптационного) и подготовительного-1 периодов спортивной подготовки в таблице 7, для подготовительных периодов 2-4 в таблице 8.

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для ЭНП в периоды:
подготовительный (адаптационный), подготовительный-1**

Части учебно-тренировочного занятия и их преимущественная направленность	Организационные задания и учебно-тренировочные средства	Продолжительность	Интенсивность
Подготовительная часть – подготовка функциональной части организма к предстоящей деятельности	Организационные аспекты, мобилизация внимания, объявление и объяснения цели и задач, разминка. Психологическая подготовка	10-15 минут	низкая интенсивность
Основная часть – развитие и совершенствования физических способностей, изучение технических элементов, формирование навыка	Комплекс упражнений на развитие общей выносливости; комплекс упражнений на развитие гибкости; упражнение специальной подготовки 2.1 и 2.2 выполнять без ассистента, постепенно увеличивая дистанцию до 400-500 м. Выполнять плавно торможение в специально обозначенных местах. Психологическая подготовка. Комплекс упражнений силовой направленности; командная эстафета «Дуатлон»: бег и езда на велосипеде вокруг фишек (упр. 3.1); комплекс из 2-3 акробатических упражнений: кувырков вперёд, назад, в сторону, подводящих упражнений для выполнения «мост», «колесо», «рондат» и т.д.; спортивные игры. Подвижные игры малой подвижности	50-60 минут	средняя интенсивность – в первой половине основной части; средняя интенсивность – во второй половине основной части.
Заключительная часть – постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному(обычному) состоянию	Подведение итогов учебно-тренировочного занятия, уход за велосипедом	10-20 минут	низкая интенсивность

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для ЭНП в периоды: подготовительный-2-4

Части учебно-тренировочного занятия и их преимущественная направленность	Организационные задания и учебно-тренировочные средства	Продолжительность	Интенсивность
Подготовительная часть – подготовка функциональной части организма к предстоящей деятельности	Организационные аспекты, мобилизация внимания, объявление и объяснения цели и задач, разминка. Психологическая подготовка	10-20 минут	низкая интенсивность
Основная часть – совершенствования технических элементов, формирование навыка	Упражнения, направленные на развитие двигательных умений и формирования навыков по преодолению трасс пересечённой местности; командная эстафета на трассе велокросса; комплекс упражнений на развитие гибкости; комплекс упражнений силовой направленности; комплекс из 2-3 упражнений с теннисными и баскетбольными мячами; эстафета, составленная из комбинации упражнений в беге и прыжках; спортивные игры; подвижные игры малой подвижности	40-60 минут	интенсивность выше средней
Заключительная часть – постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному (обычному) состоянию	Подведение итогов учебно-тренировочного занятия, уход и помывка велосипеда	10-20 минут	низкая интенсивность

4.1.6. Программный материал для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения

Основные задачи подготовительного периода (адаптационного) для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения:

1. Определение исходного уровня общей физической подготовленности по физическим качествам: силы, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. Определение исходного уровня технической подготовленности: уровень двигательных навыков езды на велосипеде;
3. Повышение уровня общей физической подготовленности;
4. Обучение техническим элементам велосипедного спорта: прямолинейному движению, движению по кругу, поворотам направо и налево;
5. Формирование у обучающихся интереса к учебно-тренировочным занятиям;
6. Ознакомление с правилами поведения во время учебно-тренировочного занятия, технике безопасности.

Для решения основных задач подготовительного периода (адаптационного) для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 9, 10.

Таблица 9

Комплекс упражнений по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс из 3-4 разновидностей ходьбы с продвижением вперед	Ходьба на носках и пятках – 20-25 метров. Ходьба с выпадами вперед – 20-25 метров. Ходьба в полуприседе – 15-20 метров. Ходьба в приседе – 15-20 метров.
2.	Комплексы из 2-3 разновидностей	Прыжки правым-левым боком – 4-5 серии по два.

	прыжковых упражнений	<p>Одинарный прыжок с места толчком двумя ногами.</p> <p>Тройной прыжок с места толчком двумя ногами на точность приземления (обозначенная ранее).</p> <p>Прыжки со скакалкой в движении вперед.</p> <p>Прыжки через обруч в движении вперед.</p> <p>Прыжки через легкоатлетические барьеры (высота до 15 см).</p>
3.	Комплексы из 1-2 упражнений на развитие общей выносливости, координационной способности и внимания к переключению во время двигательных действий	<p>Лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 3-7 серий по (30 м – бег + 30 м – ходьба).</p> <p>Ходьба и бег с изменением направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу.</p>
4.	Комплексы из 4-5 общеразвивающих упражнений (ОРУ) с включением упражнений силовой направленности	<p>Исходное положение (далее – ИП) – стоя на коленях, сгибание и разгибание рук.</p> <p>ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие ног до уровня 90°.</p> <p>ИП – лежа на животе, одновременное поднятие ног и рук.</p> <p>Степ.</p> <p>Приседания.</p> <p>Упражнения в виси на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подъем согнутых ног; – разведение и сведение ног. <p>Методические рекомендации: каждое упражнение выполнять от 3-6 до 5-8 раз, без особого напряжения.</p>
5.	Комплексы из упражнений ОРУ для развития общей гибкости	<p>Круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя; прогибы и махи ногами у гимнастической стенки, «перекатики» в высокой стойке, «разножка», «самолётики». Каждое упражнение выполнять 5-8 раз со средней амплитудой.</p>
6.	Комплекс из 2-3 упражнений с теннисными и баскетбольными мячами	<p>Перекидывание мяча с руки на руку, то же упражнение с партнёром (постепенно увеличивая дистанцию от 0.5 м до 2.0 м), одновременное перекидывание между двумя партнёрами двух мячей по воздуху (вариант: через удар о землю), бросок мяча через спину на точность и т.д.</p>
7.	Подвижные игры	<p>Высокой и малой интенсивности, со сменой двигательных действий.</p>

Комплекс упражнений по технической подготовке (специальной)

Номер упражнения ¹	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.1, 1.2, 1.3	<p>Ассистент стоит на линии. Указательный и безымянный пальцы спортсмена лежат на ручках тормозов (переднего и заднего). Перед началом движения ему предлагается синхронно произвести нажатие на тормозные ручки, чтобы почувствовать необходимую силу давления. Спортсмен начинает движение, не крутя педали, под лёгкий уклон в сторону ассистента. Расстоянии до него: 5; 7 и 10 метров. На прохождение каждой указанной дистанции даётся по 3-4- попытки. Задача для спортсмена: произвести плавно торможение перед ассистентом.</p>
2.1	<p>Выполнить движение, объезжая фишки, с ассистентом по часовой стрелке. Ассистент выполняет поддержку, положив кисть левой руки на воротниковую зону тела спортсмена, а кистью правой рукой лёгкими касаниями боковой части руля велосипеда, страхует направление движением. Проехав 4 круга по 30 м, спортсмен должен произвести плавно торможение у места, где он начинал движение. Упражнение 2.1 выполняется по порядковому признаку 1-м и 3-м. Сторона трасса длиной 10 метров должна иметь незначительный уклон. Важно: каждый участок круга с незначительным подъемом обучающий должен проезжать «с закрытыми глазами». Ассистент постоянно напоминает обучающемуся – Дави на педали!</p>
2.2	<p>Тоже самое упражнение, выполняется по порядковому признаку 2-м и 4-м, но, против часовой стрелки. Поддержка выполняется, положив кисть правой руки на воротниковую область спортсмена, а кистью левой рукой лёгкими касаниями, страхует направление движением. Также, проехав 4 круга по 30 м в обратную сторону, спортсмен должен произвести плавно торможение у места, где он начинал движение. Противоположная сторона трасса длиной 10 метров должна иметь незначительный уклон. Важно: каждый участок круга с незначительным подъемом обучающий также должен проезжать «с закрытыми глазами». Ассистент постоянно напоминает обучающемуся – Дави на педали!</p>
3.1	<p>Выполнить движение, объезжая поочерёдно справа и слева 5 фишек, расставленных с интервалом 6 метров. Развернуться. Выполнить те же действия в обратную сторону. Подъезжая к месту старта произвести плавно торможение. Стараться не наезжать на фишки.</p>

¹ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

4.1	<p>Прохождение 4-х «ворот». Расстояние между «воротами» - 6 м, между фишками в «воротах» – 0,6-0,7 м. Развернуться. Задача: правильно выбрать траекторию для прохождения «ворот», и при этом, не наезжать на фишки. Произвести плавно торможение у места, где спортсмен начинал движение.</p>
5.1, 5.2	<p>Восемь фишек расставлены таким образом, что образуют два квадрата с одним центром, и смещённых по отношению друг к другу под 45 градусов. Расстояние от центра до углов одного квадрата – 4 м; до углов второго квадрата – 3,5 м. Задача: выбрать правильно траекторию движения, объехать все фишки, при этом не наезжая на них. При движении по часовой стрелке – фишки большего квадрата объезжать слева; фишки меньшего квадрата объезжать справа. При движении против часовой стрелки – фишки большего квадрата объезжать справа; фишки меньшего квадрата объезжать слева.</p>
6.1	<p>Шесть фишек расположены по кругу с радиусом 5-6 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Одна фишка – в центре. Задача: объехав центральную фишку по кругу, по часовой стрелке, выбрать правильно траекторию движения, объехать все внешние фишки (через центральную фишку) – слева и центральную фишку тоже – слева; а при движении против часовой стрелки – объехать все внешние фишки (через центральную фишку) – справа, и центральную фишку – справа.</p>
6.2	<p>Расположение фишек такое же. Задача: объехав центральную фишку по кругу, по часовой стрелке, выбрать правильно траекторию движения, объехать все внешние фишки (через центральную) – слева, а центральную фишку – справа; а при движении против часовой стрелки – объехать все внешние фишки (через центральную фишку) – справа, а центральную фишку – слева.</p>
7.1	<p>Три пары «ворот» расположены на лёгком спуске. Расстояние между парами «ворот» – 6 м. Расстояние между конусами ворот – 0,6-0,7 м (по мере овладения техникой упражнения рекомендуется уменьшить расстояние между конусами ворот до 0,4-0,5 м). Расстояние в парах: от первых «ворот» до вторых «ворот» – 2,5-3 м, при этом, вторые «ворота» смещены на 1.5-2 м вправо, по отношению к траектории расположения первых «ворот». Расположение пар «ворот» второй пары такое же, за исключением: вторые «ворота» смещены на 1.5-2 м влево, по отношению к траектории расположения первых «ворот». Расположение пар «ворот» третьей пары такое же, как в первой паре. Произвести плавно торможение у места, где тренер обозначил конец движения.</p>

Основные задачи подготовительного периода-1 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения:

1. Постепенное повышение объёма физической подготовки;
2. Формирование двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение упражнений велосипедного спорта;
3. Формирование навыков во время проведения тренировок и соблюдения требований спортивной гигиены;
4. Формирование у обучающихся личностных качеств: собранности, трудолюбия, целеустремлённости, умения настойчиво преодолевать трудности.

Для решения основных задач подготовительного периода-1 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 11, 12.

Таблица 11

Комплекс упражнений по физической подготовке (ОФП, СФП)

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс из 4-6 упражнений на развитие общей выносливости, способности к реакции и перестроению двигательных действий	лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 3-5 серий по (30 м – бег + 30 м – ходьба); ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу, с предметами и препятствиями
2.	Комплекс из 4-5 ОРУ с включением упражнений силовой направленности	сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, поднятие ног в положении лёжа, поднятие туловища и ног лёжа на животе, степ, приседания, упражнения в висе на гимнастической стенке (поднятие согнутых ног, разведение и сведение ног). Каждое упражнение выполнять 5-8 раз, без особого напряжения
3.	Комплекс из 3-4 упражнений ОРУ для развития общей гибкости	круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя; прогибы и махи ногами у гимнастической стенки, «перекатики» в высокой стойке, «разножка». Каждое упражнение выполнять 5-8 раз со средней амплитудой.
4.	Комплекс 2-3 прыжковых упражнений	прыжковые движения правым – левым боком; прыжки: одинарный, тройной, пятерной; прыжки на точность приземления; прыжки с предметами: со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, в «лесенке» и т.д. Выполнять в полсилы

5.	Комплекс из 2-3 акробатических упражнений	разновидности кувырков на матах, подводящих упражнений для выполнения упражнения: «мостик», «колесо», «рондат» и т.д.
6.	Комплекс из 2-3 упражнений с теннисными и баскетбольными мячами	перекидывание мяча с руки на руку, то же упражнение с партнёром (постепенно увеличивая дистанцию от 1.0 м до 3.0 м), одновременное перекидывание между двумя партнёрами двух мячей по воздуху (вариант: через удар о землю), бросок мяча через спину на точность и т.д.
7.	Подвижные игры	высокой и малой интенсивности, со сменой двигательных действий

Таблица 12

Комплекс упражнений по технической подготовке (специальной)

Номер упражнения ²	Содержание и характер упражнений, методические указания
2.1 и 2.2	Упражнение выполнять без ассистента, постепенно увеличивая дистанцию до 400-500 м. Выполнять плавно торможение в специально обозначенных местах.
3.1	Упражнение выполнять отдельно, в каждую сторону, с закрытыми глазами. В этом упражнении необходима страховка ассистентом!
4.1	Упражнение выполнять с сокращением дистанции между «воротами» до 5-4 м, а между фишками в «воротах» до 0,5 м.
5.1,5.2 и 6.1,6.2	При выполнении упражнений точнее выбирать траекторию движения, не наезжать на фишки!
7.1	Упражнение выполнять с постепенным усложнением задания: увеличивать скорость движения под уклон перед торможением и увеличивать смещение вторых пар «ворот» в сторону до 2.5-3.0 м, производить плавно торможение.

² Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Основные задачи восстановительного периода-1, 2, 3 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения:

1. Поддержание уровня физической подготовленности и двигательной активности спортсменов;
2. Совершенствование двигательных навыков с использованием дополнительных средств подготовки: плавание, коньки, лыжи;
3. Формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитание социально-приемлемых форм поведения в ситуациях игровой конкуренции.

Для решения основных задач восстановительного периода - 1, 2, 3 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения представлен комплекс упражнений по общей физической подготовке в таблице 13.

Таблица 13

Комплекс физических упражнений по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса упражнений
1.	Упражнения для поддержания на оптимальном уровне общей выносливости, скоростных и силовых способностей.
2.	Упражнения с использованием других видов спорта таких, как плавание, конькобежный и лыжный спорт, как дополнительное средство подготовки.
3.	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Основные задачи подготовительного периода-2 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе формирования скоростно-силовых способностей;
2. Продолжить формирование двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение упражнений специальной подготовки;
3. Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к учебно-тренировочным занятиям.

Для решения основных задач подготовительного периода-2 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 14, 15.

Таблица 14

Комплекс упражнений по физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс из 4-6 упражнений на развитие общей выносливости, способности к реакции и перестроению двигательных действий	лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 5-8 серий по (30 м – бег + 30 м – ходьба); ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу, с предметами и препятствиями.
2.	Комплекс из 5-8 ОРУ с включением упражнений силовой направленности	сгибание и разгибание рук в упоре; сгибание туловища в положении лёжа; разгиб туловища из положения лёжа на животе; упражнение с б/б мячом: сгиб предплечья, снизу-вверх, наклоны вниз, вправо-влево; степ на каждой ноге; подъём туловища с закреплённым голеноостопом; приседания; упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног). Каждое упражнение выполнять 10-12 раз без особого напряжения.
3.	Комплекс из 3-4 упражнений ОРУ для развития общей гибкости	круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя; прогибы и махи ногами пружинистого характера у гимнастической стенки, «перекатики» в низкой стойке, «разножка». Каждое упражнение выполнять 10-12 раз с амплитудой выше средней.
4.	Комплекс 2-3 прыжковых упражнений	прыжковые движения правым – левым боком; одинарный, тройной, пятерной; прыжки в глубину с высоты 30-50 см; с предметами: со скакалкой, через обручи, гимнастические палки, в «лесенке» и т.д. Выполнять в пол силы.
5.	Комплекс из 2-3 акробатических упражнений	кувырки вперёд, назад, в сторону, подводящих упражнений для выполнения «мост», «колесо», «рондат» и т.д.
6.	Комплекс из 2-3 упражнений с теннисными и баскетбольными мячами	перекидывание мяча с руки на руку, то же упражнение с партнёром (постепенно увеличивая дистанцию от 0.5 м до 2.0м) одновременное перекидывание между двумя партнёрами двух мячей по воздуху (вариант: через удар о землю), бросок мяча через спину на точность и т.д.
7.	Подвижные игры	высокой и малой интенсивности, со сменой двигательных действий.

Комплекс упражнений по технической подготовке (специальной)

Номер упражнения ³	Содержание и характер упражнений, методические указания
3.1.	Упражнение – командная эстафета: комбинация упражнений: бег и езда на велосипеде. Старт даётся двум спортсменам по двум дорожкам: на первой половине они – бегут. На повороте – садятся на велосипеды и возвращаются к старту по той же трассе. Выполнить по 2-3 раза каждому.
2.1	Упражнение – «Вело-биатлон». Дистанция: 3 круга по 30 м, 3-5 участников. У линии финиша организуется «тир». Лентой обозначаются: место расположения участников, рядом с которым кладут по 6 теннисных мячей для каждого участника; «Рубеж» на расстоянии 3 м от места расположения участников; корзины для каждого участника. После прохождения каждого круга участник должен бросить по 2 мяча в корзину. В случае промаха, участник пробегает штрафной круг(и).
4.1	Упражнение выполнять постепенно с сокращением дистанции между «воротами» до 5-4 м, а между фишками в «воротах» до 0,5 м.
5.1,5.2 и 6.1,6.2	При выполнении упражнений точнее выбирать траекторию движения, не наезжать на фишки. Усложнить задание: не объезжать фишки, а проходить «ворота», не наезжая на фишки.

Основные задачи весеннего соревновательного (тестового) периода-3 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности;
2. Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений и специальных двигательных действий, обучающихся первого года обучения, и подготовка к участию в контрольных тестовых соревнованиях;
3. Формирование мотивации, обеспечивающей стабильную посещаемость учебно-тренировочных занятий в период подготовки к соревнованиям;
4. Психологическая подготовка обучающихся для уверенного прохождения контрольных тестовых соревнований.

³ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Для решения основных задач весеннего соревновательного (тестового) периода-3 для обучающихся ЭНП 1-го и 2-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 16, 17.

Таблица 16

Комплекс физических упражнений по физической подготовке и темы по теоретической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс из 2-3 упражнений на развитие общей выносливости, способности к реакции и перестроению двигательных действий	лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 3-5 серий по (70 м – бег + 70 м – ходьба); ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу, с предметами и препятствиями
2.	Комплекс из 4-5 ОРУ с включением упражнений силовой направленности	сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, поднимание ног в положении лёжа, поднимание туловища лёжа на животе с закреплёнными ногами, степ: выполнять по 10 раз на каждой ноге, приседания, упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног). Каждое упражнение выполнять 8-10 раз без особого напряжения.
3.	Комплекс из 3-4 упражнений ОРУ для развития общей гибкости	круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя; прогибы и махи ногами пружинистого характера у гимнастической стенки, «перекатики» в низкой стойке, «разножка». Каждое упражнение выполнять 10-12 раз с амплитудой выше средней.
4.	Комплекс 2-3 прыжковых упражнений	прыжковые движения правым – левым боком; одинарный, тройной, пятерной; прыжки в глубину с высоты 30-50 см; с предметами: со скакалкой, через обручи, гимнастические палки, в «лесенке» и т.д. Выполнять в пол силы.
5.	Комплекс из 2-3 акробатических упражнений	кувырки вперёд, назад, в сторону, подводящих упражнений для выполнения «мост», «колесо», «рондат» и т.д.
6.	Комплекс из 2-3 упражнений	с теннисными и баскетбольными мячами.
7.	Эстафеты	беговые и прыжковые упражнения.
8.	Спортивные игры	возможно, в соревновательном режиме с целью психологической настроенности обучающихся на предстоящее участие в контрольных тестах.

Комплекс упражнений по технической (специальной) подготовке и темы по теоретической подготовке

Номер упражнения ⁴	Содержание и характер упражнений, методические указания
3.1	<p>Командная эстафета «Дуатлон»: бег и езда на велосипеде вокруг фишек Старт даётся двум командам, состоящим из 3-5 участников каждая, по двум дорожкам: на первой половине они – бегут; на повороте – садятся на велосипеды и возвращаются к старту по той же трассе. В качестве эстафеты используется мягкое кольцо. Побеждает команда, у которой лучшее время.</p>
5.1	<p>Эстафета «Вело-биатлон-1». Эта командная эстафета состоит из фигурной езды на велосипеде вокруг фишек и броска мяча в корзину. Для каждой команды параллельно организуются трассы: на расстоянии 6 м от места старта обозначают въезд в «Разетку». На выезде из «Разетки» располагают коробку с 4-мя мячами и на расстоянии от коробки около 4 м ставят «корзину». Дистанция: объехать «Разетку» 2 круга. После каждого круга участник должен бросить по 2 мяча в корзину. Если мяч(и) не попал(и) в корзину – штрафной (ые) круг(и): объехать «Разетку» без фигур.</p>
4.1	<p>Упражнение выполнять при постепенном сокращении дистанции между «воротами» до 4-5 м, а между фишками в «воротах» до 0,5 м.</p>
6.1, 6.2	<p>при выполнении упражнений точнее выбирать траекторию движения, не наезжать на фишки. Усложнить задание: не объезжать фишки, а проходить «ворота», не наезжая на фишки; упражнения, направленные на развитие и двигательных умений и навыков при преодолении трасс пересечённой местности.</p>

4.1.7. Программный материал для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения

Основные задачи подготовительного периода - 1 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения:

1. Определение уровня физической подготовленности обучающихся по показателям:

⁴ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

– общей физической подготовки: силы мышц рук и ног, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению равновесия;

– специальной (технической) подготовки: уровень двигательных навыков езды на велосипеде;

2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся;

3. Обучение навыкам езды на велосипеде по трассам ВМХ и МТБ;

4. Формирование у обучающихся интереса к учебно-тренировочным занятиям;

5. Ознакомление с правилами поведения во время учебно-тренировочного процесса.

Для решения основных задач подготовительного периода – 1 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 18, 19.

Таблица 18

Комплекс физических упражнений по физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс из 2-3 упражнений на развитие общей выносливости, способности к реакции и перестроению двигательных действий	лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 2-4 серий по (80 м – бег + 100 м – ходьба); ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу, с предметами и препятствиями
2.	Комплекс из 2-3 ОРУ с включением упражнений силовой направленности	сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, поднятие ног в положении лёжа, поднятие туловища лёжа на животе с закреплёнными ногами, степ: выполнять по 10 раз на каждой ноге, приседания, упражнения в висе на гимнастической стенке (подъем согнутых ног). Каждое упражнение выполнять 8-10 раз без особого напряжения
3.	Комплекс из 3-4 упражнений ОРУ	на развитие общей гибкости
4.	Комплекс 2-3 прыжковых упражнений	тройные, одинарные
5.	Комплекс из 2-3 акробатических упражнений	совершенствование акробатических упражнений

6.	Комплекс из 2-3 упражнений	с теннисными и баскетбольными мячами
7.	Эстафеты.	беговые и прыжковые упражнения
8.	Спортивные игры	баскетбол без ведения мяча

Таблица 19

Комплекс упражнений по технической (специальной) подготовке

Номер упражнения ⁵	Содержание и характер упражнений, методические указания
-	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости и двигательных умений и навыков при преодолении трасс пересечённой местности
-	Техника преодоления подъёмов и спусков
Г-1, Г-2, Г-4	Упражнения технического характера: преодоление одинарных трамплинов
-	Упражнения скоростно-силового характера на прямых отрезках площадки до 30 м: техника старта с места

Основные задачи подготовительного периода-1 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения:

1. Совершенствование уровня общей физической подготовленности и постепенное повышение объёма нагрузки по физической подготовки;
2. Формирование двигательных умений и навыков, обеспечивающих рациональное выполнение упражнений велосипедного спорта;
3. Соблюдение правил спортивной этики в учебно-тренировочном процессе;

⁵ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

4. Соблюдение личной гигиены;

5. Развитие у обучающихся личностных качеств: собранности, трудолюбия, целеустремлённости, умения настойчиво преодолевать трудности, определяющих успешность при освоении комплекса технических элементов велосипедного спорта.

Для решения основных задач подготовительного периода-1 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 20, 21.

Таблица 20

Комплекс физических упражнений по физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости, комбинации двигательных действий на трассе велокросса	лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 3-6 серий по (100 м – бег + 100 м – ходьба); полоса препятствий, составленная из упражнений в беге, прыжках; подвижные игры высокой интенсивности
2.	Эстафеты	беговые и прыжковые упражнения
3.	Комплекс из 5-8 ОРУ с включением упражнений силовой направленности	сгибание и разгибание рук в упоре; упражнение с блинами от штанги 2,5-5 кг: сгибание туловища в положении лёжа; разгиб туловища из положения лёжа на животе, сгиб предплечья, снизу-вверх, наклоны вниз, вправо-влево, степ на каждой ноге, приседания; подъём туловища с закреплённым голеностопом; приседания; упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног). Каждое упражнение выполнять 10-12 раз без особого напряжения
4.	Комплекс 2-3 прыжковых упражнений	с предметами и без предметов
5.	Комплекс из 2-3 акробатических упражнений	кувырки вперёд, назад, в сторону, подводящих упражнений для выполнения «мост», «колесо», «рондат» и т.д.
6.	Комплекс из 2-3 упражнений с баскетбольными мячами	ведение мяча, броски мяча в кольцо, то же упражнение с партнёром одновременное перекидывание между двумя–тремя партнёрами мячей двумя руками от груди и одной рукой

		от плеча из разных исходных положений (вариант: через удар о землю) и т.д.
7.	Спортивные игры	игра в баскетбол по правилам: 2х2 – в одно кольцо; 4х4 – в два кольца
8.	Подвижные игры	высокой и малой интенсивности

Таблица 21

Комплекс упражнений по технической (специальной) подготовке

Номер упражнения ⁶	Содержание и характер упражнений, методические указания
-	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости и двигательных умений и навыков при преодолении трасс пересечённой местности
Г-1, Г-2, Г-3, Г-4	Упражнения технического характера: преодоление подъёмов и спусков на трассе велокросса; одиночных трамплинов
	Комбинированные эстафеты, составленные из упражнений, используемых в спортивной подготовке
4.1, 5.1, 7.1	1. Бег и езда на велосипеде
А-Г; Г-1-Г-6	2. Различные комбинации освоенных трасс и трамплинов
4.1-7.1	3. Различные упражнения
-	Упражнения скоростно-силового характера на прямых отрезках площадки до 30 м: техника старта с места, техника ускорения в седле

Основные задачи подготовительного периода-2 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения:

1. Совершенствование уровня общей физической подготовленности;
2. Формирование двигательных умений и навыков, обеспечивающих рациональное выполнение упражнений по технической подготовке;

⁶ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

3. Формирование мотивации, обеспечивающей стабильную посещаемость учебно-тренировочных занятий;

4. Формирование коммуникативных навыков в учебно-тренировочном процессе.

Для решения основных задач подготовительного периода-2 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 22, 23.

Таблица 22

Комплекс физических упражнений по физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости, комбинации двигательных действий на трассе велокросса	лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 5-8 серий по (100 м – бег + 100 м – ходьба); подвижные игры высокой интенсивности.
2.	Комплекс из 5-8 ОРУ с включением упражнений силовой направленности	сгибание и разгибание рук в упоре; упражнение с блинами от штанги 5-7 кг: сгибание туловища в положении лёжа; разгиб туловища из положения лёжа на животе, сгиб предплечья, снизу-вверх, наклоны вниз, вправо-влево, степ на каждой ноге, приседания; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъём туловища с закреплённым голеностопом; упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног). Каждое упражнение выполнять 10-12 раз без особого напряжения.
3.	Эстафеты	комбинированные упражнения (бег, прыжки).
4.	Комплекс 3-4 прыжковых упражнений	с предметами и без предметов.
5.	Комплекс из 3-4 акробатических упражнений	кувырки вперёд, назад, в сторону, подводящие упражнения для выполнения «мост», «колесо», «рондат» и т.д.
6.	Комплекс из 2-3 упражнений с баскетбольными мячами	ведение мяча, броски мяча в кольцо, то же упражнение с партнёром, одновременное перекидывание между двумя-тремя партнёрами мячей двумя руками от груди и одной рукой от плеча из разных исходных положений (вариант: через удар о землю) и т.д.
7.	Спортивные игры	формирование коммуникативных навыков.

8.	Подвижные игры	высокой и малой интенсивности.
----	----------------	--------------------------------

Таблица 23

Комплекс упражнений по технической (специальной) подготовке

Номер упражнения ⁷	Содержание и характер упражнений, методические указания
	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости и двигательных навыков при преодолении трасс пересечённой местности в зимних условиях
Г-1, Г-2, Г-3, Г-4	Упражнения технического характера: преодоление подъёмов и спусков на трассе велокросса; одинарных трамплинов
	Комбинированные эстафеты, составленные из упражнений, используемых в спортивной подготовке
4.1, 5.1, 7.1	1. Бег и езда на велосипеде
Г-1-Г-6	2. Различные комбинации освоенных трамплинов
4.1-7.1	3. Различные упражнения
	Упражнения скоростно-силового характера на прямых отрезках до 30 м: техника старта с места; техника ускорения в седле

Основные задачи восстановительного периода-1 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения:

1. Совершенствование уровня подготовленности у обучающихся определенных физических качеств;
2. Обучение техники плавания, катания на коньках и лыжах;
3. Формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитание социально-приемлемых форм поведения в ситуациях игровой конкуренции.

⁷ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Для решения основных задач восстановительного периода-1 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения представлен комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в таблицах 24, 25.

Таблица 24

Комплекс упражнений по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса упражнений
1.	Упражнения для поддержания на оптимальном уровне общей выносливости, скоростных и силовых способностей с использованием других видов спорта таких, как плавание, конькобежный и лыжный спорт, как дополнительное средство подготовки.
2.	Комбинации эстафет, составленных из упражнений, используемых в подготовке.
3.	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Таблица 25

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке

Номер упражнения ⁸	Содержание и характер упражнений, методические указания
-	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости и двигательных навыков при преодолении трасс пересечённой местности в зимних условиях.
-	Техника преодоления подъёмов и спусков по снегу.
Г-1, Г-2, Г-4	Упражнения технического характера: преодоление одинарных трамплинов.
-	Упражнения скоростно-силового характера на прямых отрезках до 30 м: техника старта с места.

⁸ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Основные задачи весеннего соревновательного (тестового) периода-3 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения:

1. Совершенствование уровня общей физической подготовленности;
2. Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений и специальных двигательных действий и подготовка обучающихся к участию в контрольных тестовых соревнованиях;
3. Формирование мотивации, обеспечивающей стабильную посещаемость учебно-тренировочных занятий в период подготовки к соревнованиям;
4. Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

Для решения основных задач весеннего соревновательного (тестового) периода-3 для обучающихся ЭНП 3-го и 4-го годов обучения представлен комплекс упражнений по видам спортивной подготовке в таблицах 26, 27.

Таблица 26

Комплекс физических упражнений по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс из 5-8 упражнений на развитие общей выносливости	лёгкий бег в чередовании с ходьбой на трассе велокросса: 3-5 серий по (100 м – бег + 100 м – ходьба).
2.	Комплекс из 5-8 ОРУ	с включением упражнений силовой направленности.
3.	Комплекс из 3-4 упражнений ОРУ	для развития общей гибкости.
4.	Комплекс 2-3 прыжковых упражнений	прыжковые движения правым – левым боком; одинарный, тройной, пятерной; прыжки в глубину с высоты 40-60 см; с предметами: со скакалкой, через обручи, гимнастические палки, в «лесенке» и т.д. Выполнять в пол силы.
5.	Комплекс из 2-3 акробатических упражнений	кувырки вперед, назад, в сторону, подводящие упражнения для выполнения «мост», «колесо», «рондат» и т.д.
6.	Комплекс из 2-3 упражнений	с теннисными и баскетбольными мячами.

7.	Эстафеты	беговые и прыжковые упражнения.
8.	Спортивные игры	двухсторонняя игра в баскетбол со сменой условий: с ведением и без ведения мяча (по 3-5 минут).
9.	Подвижные игры	малой интенсивности, со сменой двигательных действий.

Таблица 27

Комплекс заданий предсоревновательной подготовки в соревновательный (тестовый) период-3

Номер упражнения ⁹	Содержание и характер упражнений, методические указания
	Упражнения, направленные на развитие и двигательных умений и навыков при преодолении трасс пересечённой местности – велокросса
	Командная эстафета на трассе велокросса с окружностью 200м. Состав команды 5-8 чел. Каждый член команды должен проехать по трассе 3-5кругов. Проводится по правилам велокросса. В качестве эстафеты используется мягкое кольцо, которое передаётся в специально обозначенной 20-метровой зоне.
	Командная эстафета: комбинация трасс велокросса и трассы мини-велодрома ВМХ. Состав команды 3-5 чел. Проводится по правилам велокросса. Дистанция до 200м (велокросс) + 60-80м (мини-велодром ВМХ). В качестве эстафеты используется мягкое кольцо, которое передаётся в специально обозначенной 10-метровой зоне. Каждый член команды должна проехать по трассе 4-6 кругов.
	Командная эстафета «Дуатлон»: бег и езда на велосипеде вокруг фишек (упр. 3.1. Каждый член команды должна проехать по трассе 3-5кругов. Старт даётся двум командам, состоящим из 3-5 участников каждая, по двум дорожкам: на первой половине участники бегут; на повороте – садятся на велосипеды и возвращаются к старту по той же трассе. В качестве эстафеты используется мягкое кольцо. Побеждает команда, у которой лучшее время.
6.1	Эстафета «Вело-биатлон-2». Эта командная эстафета состоит из фигурной езды на велосипеде вокруг фишек и метания дротиков. Для каждой команды параллельно организуются трассы: на расстоянии 6 м от места старта обозначают въезд в «Разетку». На выезде из «Разетки» располагают коробку с 6 (9)-ю дротиками и на расстоянии от коробки около

⁹ Схемы выполнения упражнений приведены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

	<p>3 м располагают мишень (Диаметр круга – 20 см). Дистанция: объехать «Разетку» 2-3 круга. После каждого круга участник должен бросить по 3 дротика в мишень. Если дротик не попал в мишень – гонщик должен проехать дополнительно штрафной круг: объехать «Разетку Б» и передать эстафету. Каждый член команды должен проехать по трассе и бросить дротики в мишень 2-3 раза.</p>
4.1	<p>Упражнение выполнять при постепенном сокращении дистанции между «воротами» до 5-4 м, а между фишками в «воротах» до 0,5 м.</p>

4.1.8. Педагогический контроль

На ЭНП особую значимость приобретает педагогический контроль состояния обучающегося. Остановимся на педагогическом контроле по определению уровня физической и технической подготовленности обучающихся с помощью специальных тестов.

Методика проведения тестирования по определению уровня физической подготовленности обучающихся 7-10 лет.

Общие указания:

- все тесты выполняются в спортивной одежде: майке, велотрусы (шорты), кроссовки;
- тестирование желательно проводить на спортивной площадке размером не менее 25х20м;
- перед началом тестирования тренеру-преподавателю необходимо доступно объяснить обучающим, каким образом выполняются и оцениваются тесты;
- перед тестом провести общую разминку;
- обучающим не разрешается выполнять пробные попытки, за исключением случаев, специально оговоренных в Положении о проведении тестирования;
- на спортивной площадке могут находиться только лица, непосредственно участвующие в данном тесте.

Контрольные упражнения для детей 7 лет:

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимания») за 20 сек.

Тест № 2. Повторные разгибания и сгибания туловища («брюшной пресс») за 20 сек.

Тест № 3. Повторные разгибания и сгибания туловища лёжа на животе – гиперэкстензия («спина») за 20 сек.

Тест № 4. Прыжок в длину с места.

Тест № 5. Челночный бег 2 по 10 метров.

Тест № 6. Проехать на велосипеде маршрут – 5.1 («розетка А»).

Тест № 7. Проехать на велосипеде под лёгкий уклон 30 м маршрут – 7.1 («ворота»).

Контрольные упражнения для детей 8 лет (второй год занятий):

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимания») за 20 сек.

Тест № 2. Разгибание и сгибание туловища («брюшной пресс») за 20 сек.

Тест № 3. Разгибание и сгибание туловища лёжа на животе – гиперэкстензия («спина») за 20 сек.

Тест № 4. Прыжок в длину с места («кузнечик»).

Тест № 5. Челночный бег 2 x 10 метров.

Тест № 6. Проехать на велосипеде маршрут – Г-4-Г-6 («финишный каскад»).

Тест № 7. Эстафета: вело-биатлон – 2 («розетка Б-6.1» + броски мячей в корзину).

Контрольные упражнения для детей 9 лет (третий год занятий):

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук из положения «вис» («подтягивание») за 20 сек.

Тест № 2. Разгибание и сгибание туловища («брюшной пресс») за 20 сек.

Тест № 3. Разгибание и сгибание туловища лёжа на животе – гиперэкстензия («спина») за 20 сек.

Тест № 4. Прыжок в длину с места.

Тест № 5. Челночный бег 2 x 10 метров.

Тест № 6. Проехать на велосипеде маршрут – Г («ВМХ»).

Тест № 7. Эстафета: вело-биатлон – 2 («розетка Б-6.1» + метание дротиков).

Контрольные упражнения для детей 10 лет (четвёртый год занятий):

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук из положения «вис» («подтягивание») за 20 сек.

Тест № 2. Разгибание и сгибания туловища («брюшной пресс») за 20 сек.

Тест № 3. Разгибание и сгибание туловища лёжа на животе – гиперэкстензия («спина») за 20 сек.

Тест № 4. Прыжок в длину с места.

Тест № 5. Велосипед: старт с места на 40 м.

Тест № 6. Варианты эстафет:

1-й вариант: маршрут – Г («ВМХ» примерно 70-80 м) + вело-биатлон-2;

2-й вариант: маршрут – Г («ВМХ» примерно 70-80 м) + велокросс (до 300 м).

Таблица по оценке результатов тестов представлена в таблице 28.

Таблица 28

**Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов
по физической подготовке детьми 7-10 лет**

Оценка в баллах	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	2	3	4	5
Тест № 1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимания») за 20 сек. (7-8 лет) (количество)				
Тест № 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимания») за 20 сек. (9-10 лет) (количество)				
10	25 и более	30 и более	16 и более	18 и более
9	22-24	27-29	14-15	16-17
8	19-21	23-26	12-13	14-15
7	16-18	20-22	10-11	12-13
6	13-15	17-19	8-9	10-11
5	10-12	14-16	6-7	8-9
4	7-9	11-13	4-5	6-7
3	4-6	8-10	3	4-5
2	3-2	5-7	2	2-3
1	1 и менее	4 и менее	1 и менее	1 и менее
Тест № 2. Повторные сгибания и разгибания туловища «брюшной пресс» за 20 сек.				
Тест № 3. Повторные сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на животе – гиперэкстензия «спина» за 20 сек.				
10	20 и более	22 и более	24 и более	26 и более
9	18-19	20-21	22-23	24-25
8	16-17	18-19	20-21	22-23
7	14-15	16-17	18-19	20-21
6	12-13	14-15	16-17	18-19
5	10-11	12-13	14-15	16-17
4	8-9	10-11	12-13	14-15
3	6-7	8-9	10-11	12-13
2	5	6-7	8-9	10-11
1	4 и менее	5 и менее	7 и менее	9 и менее
Тест № 4. Прыжок в длину с места				
10	175 и более	185 и более	200 и более	225 и более
9	170-174	180-184	195-199	220-224
8	165-169	175-179	190-194	215-219
7	160-164	170-174	185-189	210-214
6	155-159	165-164	180-184	200-209
5	150-154	160-164	170-179	190-199
4	140-149	150-159	160-169	180-189
3	130-139	140-149	150-159	170-179
2	120-129	130-139	140-149	160-169
1	119 и менее	129 и менее	139 и менее	150 и менее
Тест № 5. Челночный бег: 2 отрезка по 10 метров				
10	5.2 и менее	5.0 и менее	4.7 и менее	4.4 и менее

9	5.5-5.3	5.3-5.1	5.0-4.8	4.7-4.5
8	5.8-5.6	5.6-5.4	5.3-5.1	5.0-4.8
7	6.1-5.9	5.9-5.7	5.6-5.4	5.3-5.1
6	6.4-6.2	6.2-6.0	5.9-5.7	5.6-5.4
5	6.7-6.5	6.5-6.3	6.2-6.0	5.9-5.7
4	7.0-6.8	6.8-6.6	6.5-6.3	6.2-6.0
3	7.3-7.1	6.9-6.7	6.8-6.6	6.5-6.3
2	7.6-7.4	7.2-7.0	7.0-6.9	6.7-6.4
1	7.7 и более	7.3 и более	7.1 и более	6.8 и более

Инструкции выполнения тестов.

Тест № 1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (7-8 лет) – «отжимание».

Исходное положение – упор лёжа. (Возможен – упор лёжа на коленях).

Задание: в течение 20 секунд максимальное число раз согнуть руки до расстояния от груди до пола (около 5 см) и, разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных за 20 сек.

Учитывается: результат одной попытки.

Тест № 1.2. Сгибание и разгибание рук из положения «вис» за 20 сек. (9-10 лет).

Образное название: «подтягивание».

Исходное положение – вис на перекладине на вытянутых руках.

Задание: в течение 20 секунд максимальное число раз согнуть руки до момента, когда подбородок будет выше перекладины и, разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных за 20 сек.

Учитывается: результат одной попытки.

Тест № 2. Разгибание и сгибание туловища за 20 сек.

Образное название: «брюшной пресс».

Исходное положение – сидя на коврик (гимнастическом мате) с согнутыми под прямым углом ногами. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти лежат на коленях. Взрослый прижимает ступни ребёнка к полу.

Задание: в течение 20 секунд максимальное число раз лечь до касания лопатками пола и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных за 20 сек.

Учитывается: результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

Тест № 3. Разгибание туловища из положения лёжа на животе за 20 сек. – гиперэкстензия «спина».

Исходное положение – лечь животом на параллельный полу тренажер с упором для ног, или поперек на гимнастического «коня» (любую другую подобную опору) так, чтобы туловище имело возможность свободно сгибаться и разгибаться в пределах 40 градусов. Ноги полностью выпрямлены. Взрослый, находясь сзади, удерживает ладонями пятки ребёнка. Руки ребёнка прижаты к груди или лежат снаружи на шее с скреплёнными ладонями в замок.

Задание: в течение 20 секунд максимальное число раз согнуть туловище до 25 градусов и разогнуть вверх до 15 градусов от горизонтальной линии. Для лучшего контроля при выполнении данного упражнения желательно обозначить «коридор» сгибания и разгибания туловища, натянув два резиновых бинта на две стойки, стоящие по бокам от упорного снаряда.

Оценивается: количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных за 20 сек.

Учитывается: результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

Тест № 4. Прыжок в длину с места.

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (резиновом коврик), ноги на ширине плеч.

Задание: толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки ближней к ней при приземлении ног в сантиметрах.

Учитывается: лучшая из двух попыток, выполненных подряд.

Текст № 5. Челночный бег 2 x 10 м.

Образное название: «Челнок».

Исходное положение: стойка за стартовой линией, одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для ребенка положении.

Задание: по сигналу «На старт! Внимание! Марш!» добежать до линии, находящейся на расстоянии 10 м от линии старта, заступить за неё ногой и, повернувшись, прибежать за линию старта.

Оценивается: время выполнения задания в секундах.

Учитывается: лучший результат из двух попыток, выполненных с перерывом для отдыха.

Требования к теоретическим знаниям.

В результате освоения базового содержания четырёхгодичного цикла тренировок по программе юные спортсмены 10-ти лет должны иметь уровень подготовленности, определяемый следующими требованиями:

знать и иметь представление:

- о спортивных видах велосипедного спорта: ВМХ, МТБ, трек, шоссе;
- об основных разновидностях программ видов велосипедного спорта и их отличительных особенностях;
- о терминах основных исходных положений и упражнений, используемых во время тренировок;
- о правилах поведения во время тренировок и соревнований;
- о гигиенических требованиях к спортивной форме и внешнему виду велосипедистов.

Требования к уровню физической и технической подготовленности детей 10 лет:

продемонстрировать на правильной технической основе следующие универсальные спортивные умения:

- базовые формы разновидностей ходьбы, бега, прыжковых упражнений, общеразвивающих, силовых упражнений, подвижных и спортивных игр;
 - выполнение разновидностей двигательных действий на велосипеде:
 - фигурная езда на ровных площадках;
 - езда в специальных парках «фристайл»;
 - езда по различному грунту: земля, асфальт, щебень, снег, лёд в разное время года;
 - тренировки на классических велотреках с асфальтовым, бетонным или деревянным покрытием;
 - техника преодоления трамплинов на велодромах ВМХ;
 - техника преодоления жестких трамплинов на различных «дёртах»;
 - техника прохождения поворотов, виражей, разворотов, преодоления подъёмов и спусков на грунтовых трассах и трассах с жестким покрытием;
 - техника смены при езде в команде парами, по три, по четыре человека;
 - технике старта;
- ознакомление с основами правил дорожного движения:
- передвигаться в парах, в командах по два, три, четыре человека;

– уверенно и без потерь времени преодолевать трассы ВМХ, МТБ и велокросса.

4.1.9. Специфика велосипедного спорта

Специфика велосипедного спорта заключается в тесной связи спортсмена с техническим средством – велосипедом. Известно, что велосипед является транспортным средством повышенной опасности! Это накладывает дополнительные обязательства на тренеров-преподавателей (тренеров) при организации учебно-тренировочного процесса по обеспечению безопасности и неоправданного травматизма спортсменов при проведении специальной подготовки. Особенно это касается тренеров-преподавателей (тренеров), проводящих учебно-тренировочные занятия на НП. Тренеры-преподаватели (тренеры) должны предупредительно планировать и проводить учебно-тренировочный процесс.

Наиболее важными задачами по обеспечению безопасности и предупреждению не оправданного травматизма обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий являются:

- подбор спортивной формы и подготовка спортивного инвентаря;
- соответствие безопасности места проведения учебно-тренировочных занятий.

Выбор велосипеда для обучающихся 7-8 лет.

Необходимо особо отметить, что при выборе велосипеда и подборе посадки для обучающегося 7-8 лет следует учитывать данные антропометрии.

Велосипедный рынок предлагает достаточно большой выбор велосипедов для детей этого возраста.

На НП желательно иметь велосипед с классической или максимально близкой к ней геометрией рамы, не тяжелый, с одной передачей и с крыльями. Лучше, если велосипед будет оборудован передним и задним ручным тормозом (Рисунки 1, 2).



Рисунок 1.



Рисунок 2 (представлен автором).

В зависимости от роста ребёнка, при приобретении велосипеда следует обратить внимание на размер колёс. Для этого следует поднять седло рассматриваемого велосипеда на 7-10 см. Закрепить его. Предложить ребёнку сесть на седло. Если велосипед оборудован колёсами 18 дюймов, и при выпрямленных ногах, стопы ребёнка стоят на полу – это его велосипед. Если стопы ребёнка стоят на полу и, при этом, колени согнуты – необходимо опробовать велосипед, оборудованный колёсами 20 дюймов.

В случае если ребёнок более высокий – произвести те же действия с велосипедами, оборудованными колёсами 20-22-24 дюйма.

Выбор велосипеда для детей 9-10 лет.

Для юных спортсменов этой возрастной категории на велосипедном рынке также большой выбор велосипедов. Учитывая, что мы говорим о велосипедах не для свободного катания детей, а для использования их в тренировках, следует более тщательно производить выбор велосипеда.

Для учебно-тренировочных занятий на велосипедах по предложенной программе с юными спортсменами 9-10 лет видится более целесообразным использование велосипедов класса МТБ с диаметром колёс 26 дюймов, без амортизаторов! Подбор классической или максимально близкой к ней геометрии рамы МТБ, с достаточно качественным оборудованием (система тормозов и трансмиссии) не ниже «Асера», позволит легче и увереннее выполнять программу тренировок на трассах велокросса, МТБ, ВМХ и возможных тренировок на асфальтированных дорожках. В весенне-осенний период целесообразнее использовать покрышки с мелкой насечкой или «слики».

Необходимым дополнительным (съёмным) оборудованием велосипеда будет: пульсометр и крылья.

Установка посадки.

В возрасте 7-8 лет антропометрия ребёнка ещё находится в развитии. Юные спортсмены в этом возрасте ещё не имеют достаточной практики езды на велосипеде. Их движения на велосипеде ещё недостаточно уверенные. Они пока не могут без поддержки тронуться с места, траектория их движения на велосипеде неправильная, неустойчивая не только при выполнении поворотов, но и при езде по прямой. Подбор посадки на велосипеде должно, прежде всего, обеспечивать уверенность и удобство при начале движения и остановке, при выполнении новых для него упражнений технического плана, при движении по освоению рельефа с пересечённой местностью.

В этой связи следует напомнить, что в видах велосипедного спорта, связанных с преодолением пересечённой местности в тренировочном режиме

и на соревнованиях, таких как BMX, МТВ и велокроссе седло по высоте устанавливается значительно ниже, чем на шоссе и треке.

Установку седла по высоте в этом возрасте следует производить ориентируясь на возможность ребёнка сидя на седле велосипеда уверенно доставать носками обеих ног опоры под ним (земля, пол и т.д.).

Тренер-преподаватель (тренер) не должен игнорировать эту особенность в подборе высоты седла и, набирая практический опыт в этом вопросе, постепенно двигаться вверх от первоначального, максимально низкого уровня.

Установка базового уровня седла по горизонтали следует начинать с того, чтобы ребёнок, с учётом подобранного уровня по высоте, полностью смог сесть седалищными буграми таза на широкое основание седла.

При этом, он должен без особого труда положить кисти рук на ручки руля а указательный и безымянный пальцы на ручки тормоза, при этом, не сгибая позвоночник.

Если позвоночник сгибается, следует вначале оценить длину и высоту выноса. При нормальной длине выноса – подвинуть седло вперёд. Эту операцию следует выполнять не спеша, последовательно. Двигать седло постепенно по 1,0-1,5 мм. Естественно, при этом, перед окончательным закреплением замка подседельного замка, установить седло по горизонтали.

В принципе, на этом этапе, в 7-8 лет, достаточно будет обеспечить «центровую» посадку воспитанника, что предупредит искривление позвоночника и не желательные болезненные ощущения при сидении на узкой части седла.

Основными внешними признаками, которые обозначают необходимость обратить внимание на корректировку посадки это: изогнутый позвоночник, сдвинутый на одну сторону таз при езде на седле, жалобы ребёнка на «неудобное седло».

Успехи в процессе освоения технического совершенства и разносторонней физической подготовки воспитанников, нормализация процессов их развития, связанных с антропометрией, постепенно даст возможность подобрать наиболее эффективную посадку для каждого воспитанника.

Установка посадки для юных спортсменов 9-10 лет уже будет несколько легче, чем подбор посадки для детей 7-8 лет. Рамы велосипедов для детей этого возраста более адаптированы к их антропометрическим данным. Тем не менее, при установке посадки предлагаем использовать рекомендуемую выше методику.

Следует помнить, что правильно подобранная посадка окажет благоприятное влияние на более эффективный педаляж каждого воспитанника,

что позволит ему качественнее выполнять задания тренера. Это будет дополнительным стимулом для формирования устойчивого интереса занимающихся к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Подбор передачи.

На НП, особенно в возрасте 7-8 лет, передача, которой оборудован велосипед не является исключительно важным вопросом. Здесь следует обратить внимание на частоту оборотов шатунов при езде в среднем темпе. Она должна соответствовать примерно 60-80 оборотам в минуту. При обучении езде на велосипеде лучше будет использование меньшие передачи, что позволит ребёнку увереннее выполнять технические приёмы: начинать движение, выполнять повороты, преодолевать подъёмы и т.д.

Будет лучше, если в 7-8 лет ребёнок будет кататься на велосипеде без свободного хода. В обиходе такой велосипед называют «глухарь». Учебно-тренировочные занятия на «глухаре» – эффективное средство выработки правильного динамического стереотипа приезде на велосипеде – техники педалирования.

Применение в учебно-тренировочном процессе такого вида велосипеда поможет тренеру-преподавателю более чётко планировать интенсивность тренировочной нагрузки и контролировать скоростной режим при выполнении упражнений. При выполнении групповых упражнений детям будет проще соблюдать заданную скорость, дистанцию до едущего впереди, так как в этом возрасте острота ощущений и восприятия движения находится ещё в развитии, и контроль скорости им будет легче осуществлять за счёт её регулирования ногами, а не ручными тормозами.

В практике часто наблюдается, что дети вне тренировки едут на многоскоростном велосипеде, на большой передаче. «Ломают» её. «Здорово! Реже крутишь педали, а едешь быстрее!» Для совершенствования спортивной деятельности воспитанника подобная практика непозволительна. Она мешает формированию правильного двигательного стереотипа – педалирования и, как следствие этого, провоцирует травматизм неокрепшего связочного аппарата нижних конечностей и поясничного отдела позвоночника детей.

Рекомендации.

Если вы имеете велосипед с односкоростной или многоскоростной кассетой – «трещёткой», но желаете переоборудовать его на велосипед без свободного хода – «глухарь», необходимо: снять колесо, снять «трещётку», отвернуть крышку барабана «трещётки», поставить подобранный по размеру шарик под флажок (и), и завернуть обратно крышку барабана. «Глухарь» готов. Но лучше подобрать отдельную шестерёнку (на 19-20 зубов) без «трещётки».

Для детей 9-10 лет, конечно, более актуальным во время тренировок, при преодолении кроссового рельефа будет использование системы передач («трансмиссии»), которой оснащены велосипеды МТБ. В данном случае под выражением «более актуальным» использование «трансмиссии» подразумевает большие возможности не только совершенствования техники педалирования, но и практики подбора и переключения передач используя малые передачи.

Элементарный контрольный тест на технику педалирования: максимально возможное ускорение воспитанника на самой маленькой передаче в седле сходу на дистанцию 30-40 м. Оценивается: возможность ребёнка выкрутить максимально возможное количество оборотов шатунов велосипеда и, при этом, не прыгать на седле! Время ускорения берётся исключительно для контроля за техникой обучающегося.

Тем не менее, не следует забывать про «глухарь». Время от времени, в весенне-осенний период целесообразно в течение одной-двух недель планировать проведение тренировок на «глухаре». Это позволит поддерживать правильную технику педалирования. А в осенне-зимний период проведение тренировок по снегу на «глухаре» должно быть законом, так как, во-первых: при прекращении педалирования в холодную и морозную погоду колени быстро охватывает холод, что является провокацией очень неприятного заболевания – ревматизма коленного сустава. Об этом необходимо помнить при планировании проведения тренировок с воспитанниками в холодную и сырую погоду. Во-вторых: благодаря «глухарю» воспитаннику проще контролировать скоростной режим и процессы торможения, особенно при движении по снегу или льду. Как показала многолетняя практика, проведение тренировочного процесса в подобных условиях на «глухаре», с одной стороны, делает тренировку более организованной и интересной, с другой стороны, позволяет предупредить не оправданный травматизм воспитанников.

Выбор спортивной формы.

Для возрастной категории 7-10 лет выбор спортивной формы не представляет особого труда. Тем не менее, необходимо соблюдать определённые требования при проведении тренировок на велосипеде. Прежде всего, это обязательная специальная форма, без которой юные спортсмены не должны подходить к велосипеду: вело-перчатки, вело-шлем, налокотники и наколенники (лучше сделать самим из эластичного бинта), кроссовки с жесткой подошвой (возможны вело туфли для МТБ без шипов!), непромокаемая тонкая куртка для сырой погоды, бейсболка или бандана.

Дополнительно к специальной спортивной форме в весенне-осенний период: майки с короткими и длинными рукавами, трикотажные шорты,

рейтузы, тонкий свитер, очки; в осенне-весенний период: утеплённый комбинезон, полусапожки, перчатки, шапочка.

Для участия в учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале – обычная спортивная форма как для уроков физкультуры.

Схема площадки для НП велосипедистов представлена на рисунке 14 приложения № 6.

В случае если нет классического трека или велодрома ВМХ с отдельной зоной внутри этого сооружения для проведения тренировок на велосипеде с детьми на НП, пришкольного стадиона с асфальтированной дорожкой (или другим покрытием), необходима асфальтированная или гаревая ровная площадка размером 60 x 40 м, на которую нет доступа домашним животным и посторонним лицам, на которых нет посторонних предметов, представляющих опасность для воспитанников.

Примечание: графическое изображение площадки для НП юных велосипедистов с рекомендуемыми параметрами препятствий на рисунке 1, в которой можно расположить: А – асфальтированную дорожку с длиной около 200 м и шириной до 4-х м; Б – «дёрт» с 4-5-ю дорожками по 20 м; В – площадкой 20x25 м для проведения ОРУ, спортивных и подвижных игр, и Г – мини-велодром ВМХ с длиной трассы около 70-80 м.

В условиях дефицита возможностей проведения тренировок на велосипедах по шоссе видится целесообразным проведение тренировок и соревнований на кольцевой трассе велокросса, организованной в лесопарковой зоне. Решение администрации данного федерального субъекта и дирекции парка о выделении ограниченной территории для размещения асфальтированных или грунтовых с щебёночным покрытием дорожек длиной от 200 до 2000 м и шириной до 2-3 метров позволит организовать эффективный учебно-тренировочный процесс и проведение муниципальных соревнований по велосипедному спорту. Одним из вариантов более компактного размещения препятствий, предложенных в рисунке 8.0, может быть их размещение в специальных «карманах» вдоль трассы велокросса. Эти «карманы» будут обеспечивать большую эффективность использования ограниченной площади, отведённой для велокросса, и не потребуют больших затрат для их организации.

Необходимо помнить, что на НП мы не ставим цели, связанные со спортивными достижениями. Основная цель этого этапа – формирование у детей на этапе начальной подготовки двигательных умений и навыков в велосипедном спорте и связанные с поставленной целью решение задач физкультурно-оздоровительной направленности.

При регулярном посещении юными спортсменами тренировок в течение четырёх лет и выполнении предложенной программы на этапе начальной подготовки даст позитивный пример развития практически всей группы. Это явится действенной мотивацией для продолжения учебно-тренировочных занятий на следующих этапах спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

4.2.1. Примерная структура годичного цикла для обучающихся УТЭ

Методические рекомендации: представленная структура годичного цикла для обучающихся УТЭ показывает общую направленность распределения функциональной нагрузки в данный период спортивной подготовки.

Для обучающихся УТЭ структуру годичного цикла рекомендуется увеличивать до 5 % объемом тренировочной нагрузки.

Наиболее важными аспектами годичного цикла – объём, режим интенсивности выполнения упражнений на выносливость; весовые параметры силовой нагрузки.

Примерная структура годичного цикла учебно-тренировочных занятий по физическому развитию обучающихся УТЭ представлена в таблице 29.

**Структура годичного цикла учебно-тренировочных занятий по физическому развитию обучающихся
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Месяцы	сентябрь-октябрь	ноябрь		декабрь	январь-март				март		апрель-июнь		июнь-август
Недели календарного года	35-43	44	45	46-52	1	2	3-10	11	12	13-21	22	23	21-34
Периоды подготовки	Подготовительный-1	Контрольные тесты-1	Восстановительный-1	Подготовительный-2	Контрольные тесты-2	Восстановительный-2	Подготовительный-3	Соревновательный-1 Контрольные тесты-3	Восстановительный-3	Подготовительный-4	Соревновательный-2	Контрольные тесты-4	Каникулярный период
ОФП	35 %	100 %	–	50 %	100 %	–	35 %	35 %	5 %	20 %	30 %	35 %	35 %
СФП	25 %	–	–	25 %	–	–	35 %	50 %	25 %	55 %	40 %	50 %	35 %
Техническая	30 %	–	30 %	20 %	–	30 %	20 %	10 %	20 %	15 %	20 %	10 %	20 %
Психологическая	10 %	–	–	5 %	–	–	10 %	5 %	–	5 %	10 %	5 %	10 %
Другие виды спорта	–	–	70 %	–	–	70 %	–	–	50 %	–	–	–	–

4.2.2. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовительного периода-1

Основные задачи подготовительного периода-1:

1. Определение уровня физической подготовленности обучающихся;
2. Обучение техники езды на велосипеде по трассам ВМХ и велокросса;
3. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
4. Ознакомление с правилами проведения соревнований по ВМХ и велокроссу.

Комплексы упражнений по общей физической подготовке:

Методические рекомендации: перед ознакомлением с рекомендуемым комплексом (таблица 30, таблица 31) было бы целесообразным определиться с градацией интенсивности выполнения упражнений этого и последующих периодов. Она отражает примерное соотношение прикладываемого усилия спортсмена при выполнении упражнения и соответствие этому пульсового режима (рекомендации от автора):

1/4 – 130 -140 уд/мин;

1/3 – 140 -150 уд/мин;

1/2 – 150 -160 уд/мин;

2/3 – 160-170 уд/мин;

9/10 – 170-180;

макс - +.

Следует учитывать в предложенной ключевое слово – «Примерное». Практика проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися конкретной возрастной группы поможет внести коррекцию в данную градацию с учётом индивидуальных функциональных особенностей каждого обучающегося.

Комплексы упражнений по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Упражнение на развитие общей выносливости	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой: 4-6 серий марш-бросок (далее: м/бр) по (80 - 100 м – лёгкий бег + 100 м – ходьба) – интенсивность – 1/4. В семидневном тренировочном цикле рекомендуется планировать до 2-х подобных средств. Проведение эстафеты по бегу: 2 команды по 5 чел. (2/3) Дистанция 50 м. С обеспечением прохождения дистанции каждым участником по 2-3 раза.
2.	Упражнение на развитие силовых возможностей	Базовый комплекс упражнений силовой направленности: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимания»); 2. Подъём ног/туловища из положения лёжа («бр/пресс»); 3. Сгибание и разгибание рук в предплечье с гантелей весом – 3-8 кг; 4. «Гиперэкстензия»; 5. «Степ» каждой ногой с гантелей весом – 5-10 кг; 6. «Подтягивания на перекладине»; 7. Сгиб бедра под нагрузкой; 8. Подъём туловища из положения лёжа на животе с закреплённым голеностопом; 9. Сгиб голеностопа под нагрузкой в положении лёжа; 10. Глубокие приседания с грифом от штанги (до 15 кг); 11. Наскоки на тумбу высотой 30-50 см. Выполнить одну «вводную» серию. Особое внимание обратить на технику выполнения каждого упражнения. Каждое упражнение выполнять по 6-10 повторений без особого напряжения. Отдых между упражнениями 1,5-2 минуты.
3.	Комплекс из 3-4 упражнений	ОРУ для развития общей гибкости
4.	Комплекс 2-3 упражнений	ОРУ прыжковых упражнений.
5.	Комплекс из 2-3 упражнений	Акробатические упражнения
6.	Комплекс из 2-3 упражнений	ОРУ с теннисными и баскетбольными мячами
7.	Спортивные игры	Баскетбол. Практика игры по правилам: без владения мяча. До 20 мин.

Комплекс упражнений по технической подготовке (специальной)

№ п/п	Содержание комплекса	Методические указания
1.	Освоение и совершенствование техники передвижения на велосипеде	<p>На безлюдных дорожках парка, сквера, лесопарковой зоны или безопасном участке асфальтированной дороги: выполнение упражнений индивидуально (по кольцу) на технику педалирования, чередуя с упражнениями в парах, команде по три-четыре человека со сменой.</p> <p>Необходима коррекция движения: соблюдение интервалов, использование тормозов при изменении курса движения, прохождение поворотов и т.д.</p> <p>На трассе велокросса: умение преодолевать подъёмы, спуски, повороты разной сложности, на разных скоростях.</p> <p>Примечание: преимущественное использование велосипедов без свободного хода («глухарей») с подбором передач, обеспечивающих рабочую частоту оборотов педалей 70-100-140 об/мин. Это эффективное средство освоения велосипеда.</p> <p>На трассе ВМХ: прохождение препятствий разной сложности без седла; постепенное освоение массы упражнений: «качели», «акцент», «преодоление коротких (1,5-2 м) препятствий в прыжке», «маньёль» и т.д.</p> <p>Для организации тренировок на трассе ВМХ необходимо наличие 2-3-х велосипедов ВМХ.</p>
2.	Совершенствование техники педалирования на вело-станке.	От умения педалировать без поддержки до уверенного выполнения ускорений. Особое внимание: правильной посадке на велосипеде; не прыгать на седле при повышении частоты педалирования; выработать ритм дыхания, соответствующего режиму данного ускорения.
3.	Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений скоростно-силового характера	Учебно-тренировочные занятия проводить на прямых отрезках (до 50 м) и лёгких подъёмах (до 2%): ускорения с ходу без седла и старты с места. Выполнять до 3-5 упражнений. Интенсивность – 1/2. Отдых – 5 минут.

4.2.3. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовительного периода-2,3

Основные задачи подготовительных периодов-2, 3:

1. Увеличение объёма физической подготовки;
2. Совершенствование техники езды на велосипеде по трассам ВМХ и велокросса;
3. Подготовка к сдаче тестовых нормативов;
4. Соблюдения требований спортивной гигиены.

Для решения основных задач подготовительного периода – 2, 3 для обучающихся УТЭ представлен комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в таблицах 32.

Таблица 32

Комплекс физических упражнений по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости	М/бр: 6-8 серий по (100 м – бег + 100 м – ходьба) – (1/4). Комбинации двигательных действий: чередование езды в среднем темпе по трассе велокросса и лёгкого бега: 8-10 серий x (велосипед – 3 мин. (1/3) + лёгкий бег – 3 мин. (1/4). + В/ст: серии ускорений от 20 до 30 сек. (1/3 - 1/2). Техника! Дыхание!
2.	Упражнение на развитие силовых возможностей	Базовый комплекс силовых упражнений: выполнить две серии. Следить за техникой выполнения силовых упражнений и дыханием при их выполнении. + В/ст: серии ускорений от 5 до 10 сек (1/2 - 2/3). Техника!
3.	Комплекс прыжковых упражнений	Толчок двумя ногами с места: 5 – й; 3 – й; одинарный (1/2 – 2/3). По две-три попытки.
4.	Упражнения на технику	На трассе ВМХ: прохождение препятствий разной сложности без седла; постепенное освоение массы более сложных упражнений: «качели», «акцент», «преодоление коротких (1.5 – 2 м) препятствий в прыжке», «маньель» и т.д. (1/4 -1/2) Использовать велосипед ВМХ.
5.	Проведение эстафет	Командный «Биатлон»: 2 – 4 команды x 2-3чел. Этап: в/кр – от 400 до 600м (1/2 - 2/3) +

		метание 3-5 «дротиков». (Штрафной круг – 50-70м). Желательно каждому участнику пройти по 2-4 этапа. Возможны различные комбинации организации «Биатлона».
6.	Спортивные игры	Баскетбол. Практика игры по правилам: 5 мин - без ведения мяча + 5 мин с ведением мяча. До 20 мин.

4.2.4. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовительного периода-4

Основные задачи подготовительного периода-4:

1. Совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. Совершенствование у обучающихся двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение упражнений специальной подготовки;
3. Определение итогового уровня физической и технической подготовленности спортсменов: участие в соревнованиях по велокроссу и шоссе;
4. Выполнение нормативов.

Для решения основных задач подготовительного периода-4 для обучающихся УТЭ представлен комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в таблицах 33.

Таблица 33

Комплекс физических упражнений по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости	Комбинированное использование безопасных участков дороги и велокроссов. Постепенное увеличение дистанции до 40 км (1/4); прохождение отдельных отрезков до 500-1000 м (1/4-1/3); увеличение количества отрезков до 4-5 при выполнении серии. Выполнение упражнений индивидуально, парами, в команде по 3-4 чел. Интенсивность (1/3-1/2). Отдых – 6-8 мин
2.	Упражнение на развитие силовых возможностей	Базовый комплекс силовых упражнений: выполнить две серии. При увеличении веса (до 2,5-5,0 кг) следить за техникой выполнения силовых упражнений.

		+ В/ст: серии ускорений от 5 до 10 сек на максимальных оборотах.
3.	Проведение эстафет	Командный «Биатлон»: 3-5 команд x 2 чел. Этап: в/кр – от 500 до 1000 м (1/2-2/3) + метание 3-х «дротиков» (штрафной круг – 70-100м). Желательно каждому участнику пройти по 3-4 этапа.
4.	Упражнения на технику	Техника старта с места. Проводится на безопасном участке асфальтированной дорожки в лесопарковой зоне: на лёгких подъёмах (до 2 %) и на прямых отрезках до 70 м. Передачи: 50x19-17. Техника! На трассе ВМХ: прохождение препятствий разной сложности без седла; постепенное освоение массы более сложных упражнений: «качели», «акцент», «преодоление препятствий в прыжке», «маньоль» и т.д.
5.	Комплекс прыжковых упражнений.	Толчок двумя ногами с места 7 – й; 5 – й; 3 - й, одинарный по две-три попытки.
6.	Комплекс из 4 акробатических упражнений:	Кувьрки вперёд, назад, в сторону, подводящих упражнений для выполнения «мост», «колесо», «рондат» x 2 попытки и т.д.
7.	Спортивные игры:	Игра в баскетбол в течении 20 минут

4.2.5. Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) восстановительного периода

Основные задачи восстановительных периодов:

1. Организация учебно-тренировочных занятий с использованием средств подготовки из других видов спорта;
2. Обучение техническим элементам плавания, бегу на коньках и лыжах и спортивным играм (б/б);
3. Проведение оздоровительных мероприятий.

Для решения основных задач восстановительного периода для обучающихся УТЭ представлен комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в таблице 34.

Комплекс физических упражнений по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание комплекса упражнений
1.	Все упражнения, включая разминку, выполняются в щадящем режиме.
2.	Для обучения техническим элементам из других видов спорта необходима предварительная хорошая организационная подготовка: договорённость с администрациями объектов, на которых планируется проведение тренировок: спортивный инвентарь, график тренировок на катке, в бассейне и т.д. Возможное проведение консультаций с тренерами по этим видам спорта о правильной технике движения в этих видах спорта. Выполнение рекомендованных специалистами в этих видах упражнений в щадящем режиме.
3.	Подвижные игры на свежем воздухе.

План – конспект учебно-тренировочного процесса для обучающихся УТЭ.

План-конспект является документом планирования учебно-тренировочного процесса на каждое занятие. При постановке задач учебно-тренировочного занятия следует исходить из содержания периодов спортивной подготовки, уровня подготовленности, географических условий.

В качестве примера в таблице 35 представлена форма плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для подготовительного-1 периода, в таблице 36 – для подготовительных периодов – 2-4.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для УТЭ в подготовительный период-1

Части учебно-тренировочного занятия и их преимущественная направленность	Организационные задания и учебно-тренировочные средства	Продолжительность	Интенсивность
Подготовительная часть – подготовка организма	Объяснения цели и задач; разминка. Психологическая подготовка.	10-15 минут	1/4

к предстоящей деятельности	Организационные аспекты, мобилизация внимания.		
Основная часть – развитие и совершенствования физических способностей, изучение технических элементов, формирование навыка.	Комплекс упражнений на развитие общей выносливости; комплекс упражнений на развитие гибкости; при выполнении упражнений специальной подготовки: особое внимание уделять технике работы без седла и смене при движении парами в группе. Психологическая подготовка.	50-60 минут	1/3-1/2
Заключительная часть – постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному (обычному) состоянию.	Движение в команде в свободном режиме. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия, уход за велосипедом.	10-20 минут	1/4

Таблица 36

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для УТЭ в подготовительный период – 2-4

Части учебно-тренировочного занятия и их преимущественная направленность	Организационные задания и учебно-тренировочные средства	Продолжительность	Интенсивность
Подготовительная часть – подготовка организма к предстоящей деятельности	Организационные аспекты, мобилизация внимания, объявление и объяснение цели и задач, разминка. Психологическая подготовка.	10-20 минут	1/4-1/3
Основная часть – совершенствования технических элементов, формирование навыка	Комплекс упражнений на развитие гибкости; комплекс упражнений силовой направленности; Упражнения, направленные на развитие двигательных умений и формирования навыков по преодолению трасс велокросса; Командная эстафета на трассе велокросса; командная эстафета – «Биатлон»;	40-60 минут	1/3-2/3

	Баскетбол: 2 x 20.		
Заключительная часть – постепенное снижение учебно- тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному (обычному) состоянию.	Подведение итогов учебно-тренировочного занятия, уход и помывка велосипеда.	10-20 минут	1/4

4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа ССМ – максимальное повышение спортивных результатов в избранном виде спорта «велосипедный спорт» решается посредством следующих задач:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам;
- повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На этапе ВСМ – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях решается посредством следующих задач: повышение уровня спортивного мастерства; достижение максимально возможных спортивных результатов; совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности; целенаправленная соревновательная подготовка; повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1) достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных

для соревновательной деятельности;

2) совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (рекомендации по составлению в пункте 14.3).

Рекомендации для Организаций при заполнении раздела.

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая

рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

4.5. Учебно-тематический план по этапам

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ спортивной работы.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 2.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

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

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее – ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения

потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

наличие велосипедной 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 № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, 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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Захаров – М.: Изд-кий центр ФОН, 2003.

2. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Захаров – М.: Изд-кий центр ФОН, 2001.

3. Илюхин А.А. Школа велокросса [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Илюхин – М.: РГУФКСиТ, 2008.

4. Недоцук Ю.И., Лаптев А.И., Левушкин С.П. Совершенствование техники педалирования в велоспорте – М.: Советский спорт, 2023. – 145 с. – ISBN: 978-5-00129-318-7.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Методические указания

7. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

8. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы

7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>
8. Федерация велосипедного спорта России [Электронный ресурс] – URL: <https://fvssr.ru/>.
9. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] – URL: <https://rus.bike/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

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)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36

психологическая подготовка														
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный
спорт»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- 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; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		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 № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права

		участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «велосипедный спорт». Устройство велосипеда. Уход за велосипедом	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор велосипеда. Как ухаживать за велосипедом. Подготовка велосипеда к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с Правилами дорожного движения	Общие положения. Сигналы светофора и регулировщика. Дополнительные требования к движению велосипедистов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря

	«велосипедный спорт». Техобслуживание и уход за велосипедом	и экипировки к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение Правил дорожного движения	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства	Педагогические средства восстановления: рациональное построение

	и мероприятия	учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Техобслуживание и уход за велосипедом	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Правила дорожного движения	Требования к движению велосипедистов. Дорожные знаки. Дорожная разметка.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

		различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Техобслуживание и уход за велосипедом	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Правила дорожного движения	Требования к движению велосипедистов. Дорожные знаки. Дорожная разметка. Перечень неисправностей и условий, при которых запрещается эксплуатация транспортных средств.

Приложение № 5
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	2. Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера.
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	2. Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Совершенствования спортивного мастерства	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Высшего спортивного мастерства	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.

	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
--	-----------------------	---

Приложение № 6
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

Упражнения по технической подготовке (специальной)



Рисунок 1. Упражнение № 1.1.



Рисунок 2. Упражнение № 1.2.



Рисунок 3. Упражнение № 1.3.

2.1.

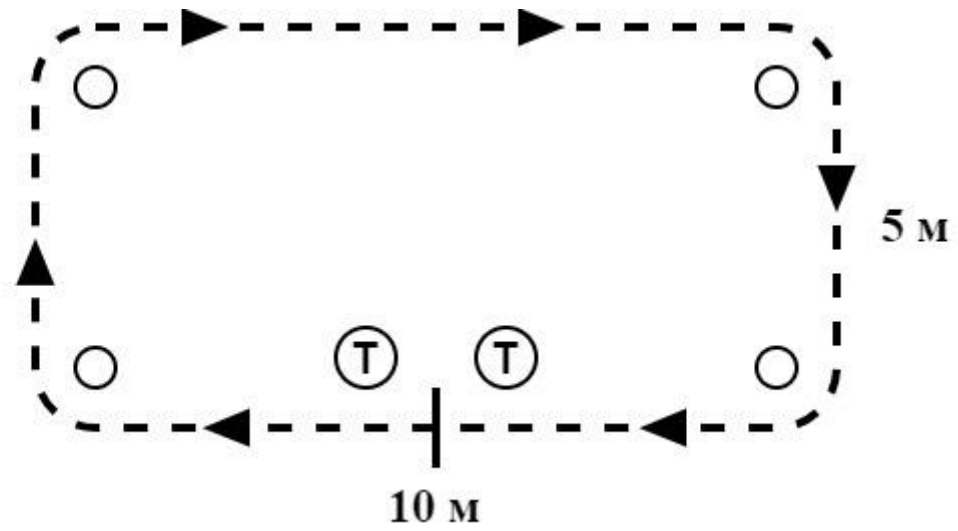


Рисунок 4. Упражнение № 2.1.

2.2.

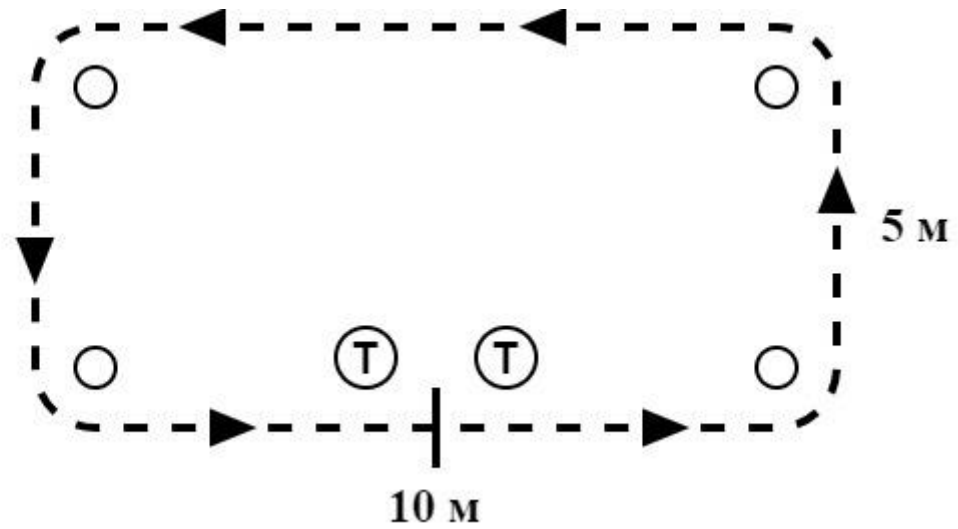


Рисунок 5. Упражнение № 2.2.

3.1.

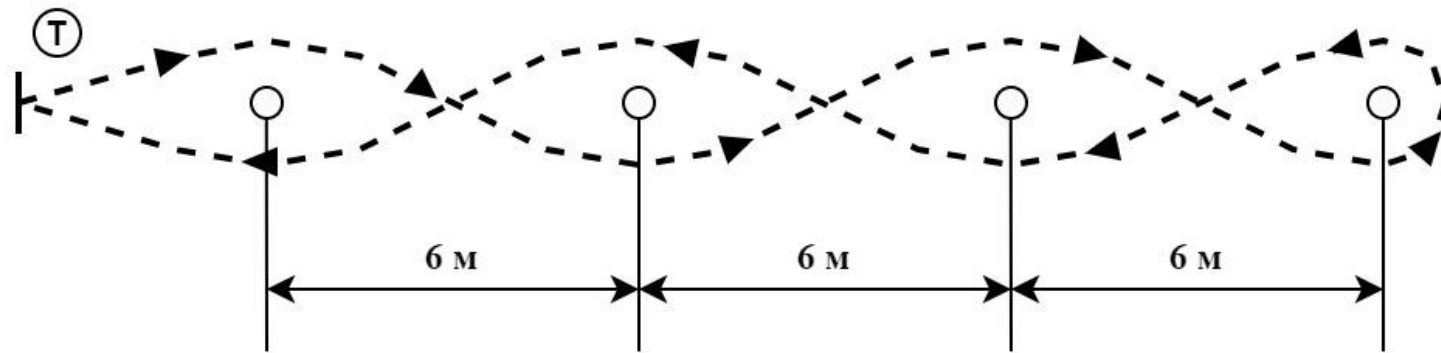


Рисунок 6. Упражнение № 3.1.

4.1.

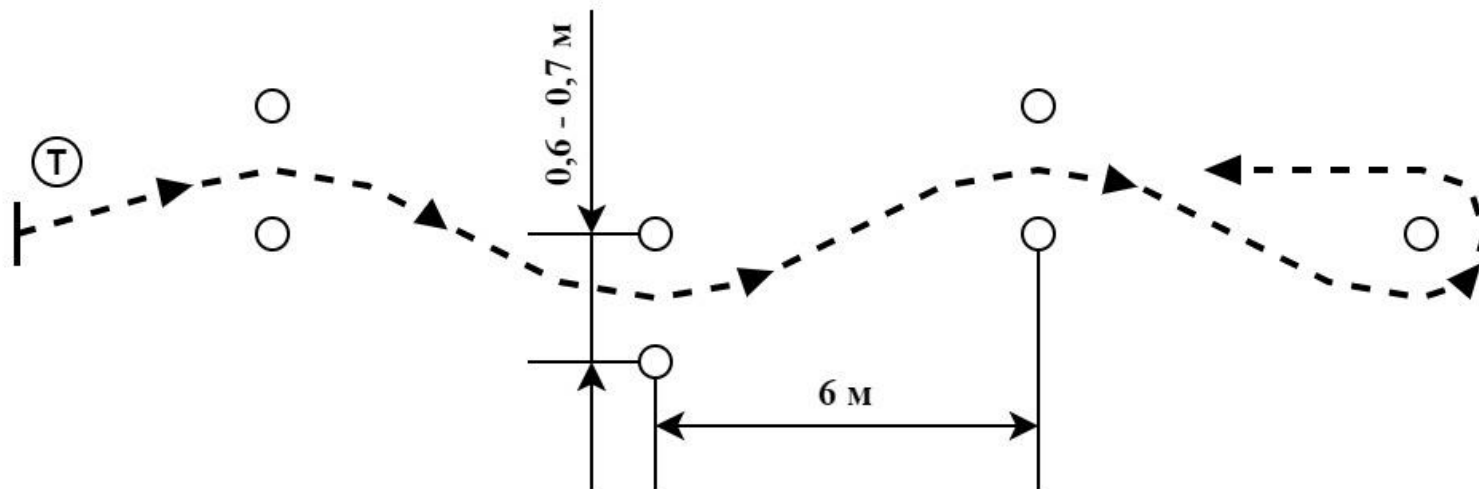
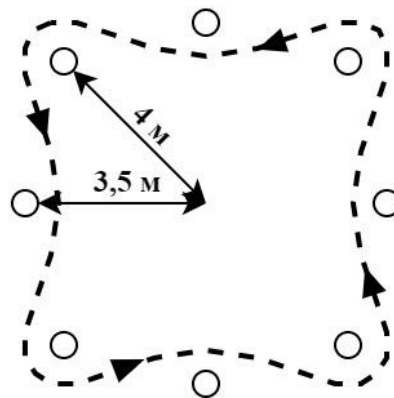
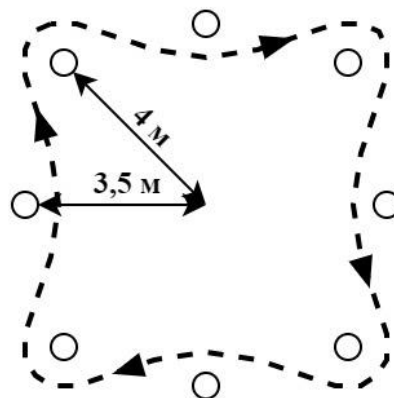


Рисунок 7. Упражнение № 4.1.

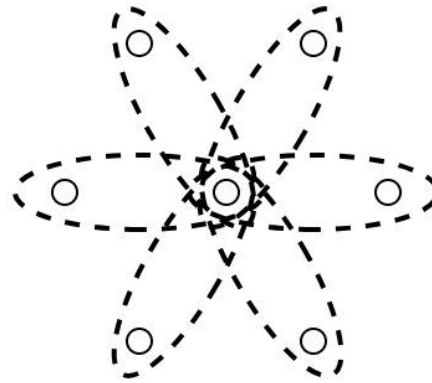
5.1.

*Рисунок 8. Упражнение № 5.1.*

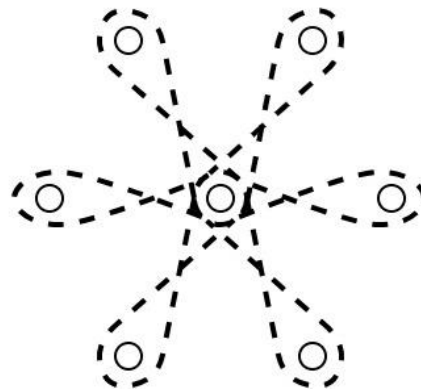
5.2.

*Рисунок 9. Упражнение № 5.2.*

6.1.

*Рисунок 10. Упражнение № 6.1.*

6.2.

*Рисунок 11. Упражнение № 6.2.*

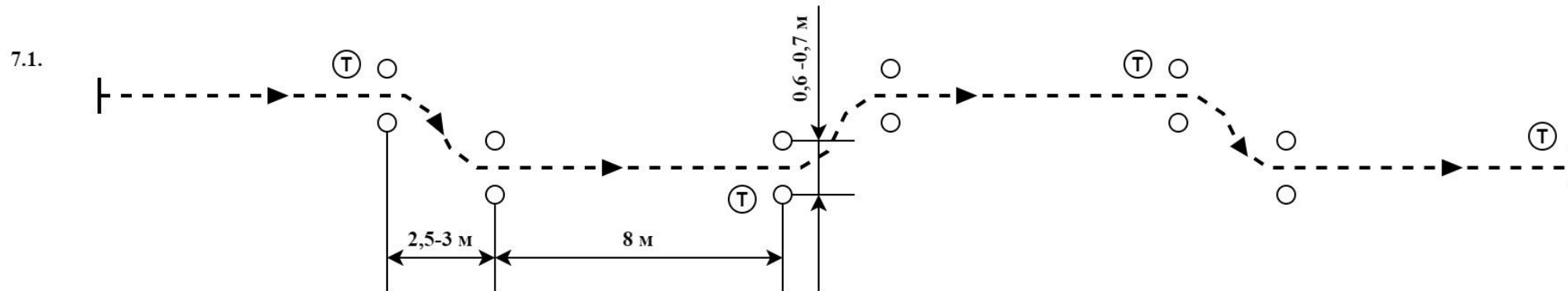


Рисунок 12. Упражнение № 7.1.

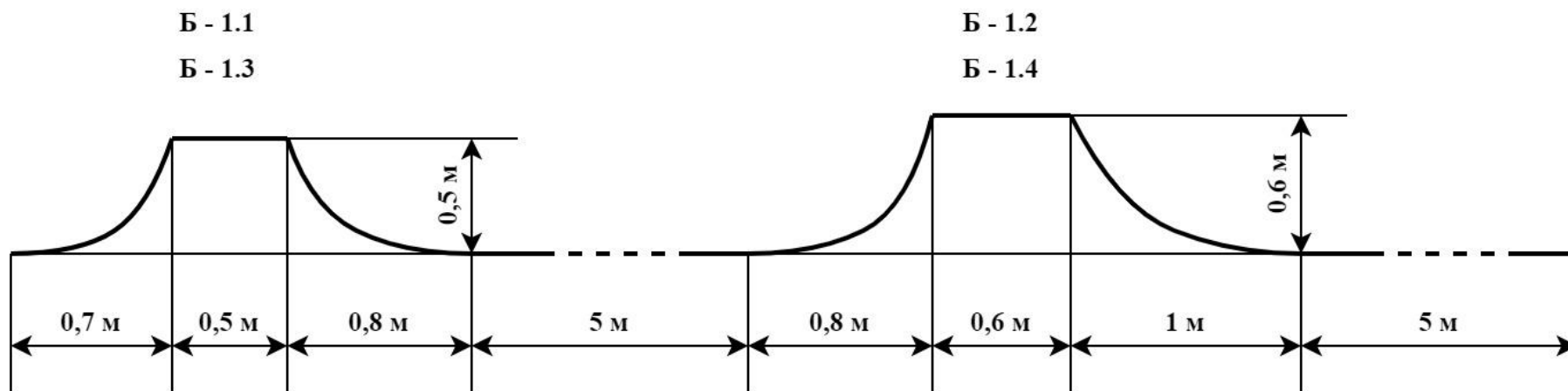


Рисунок 13. Упражнения №№ Б-1.1, Б-1.2, Б-1.3, Б-1.4.

Б - 2.1

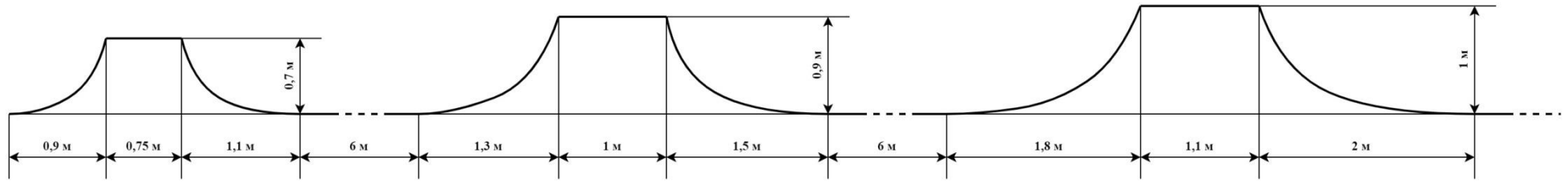


Рисунок 14. Упражнение № Б-2.1.

Б - 3

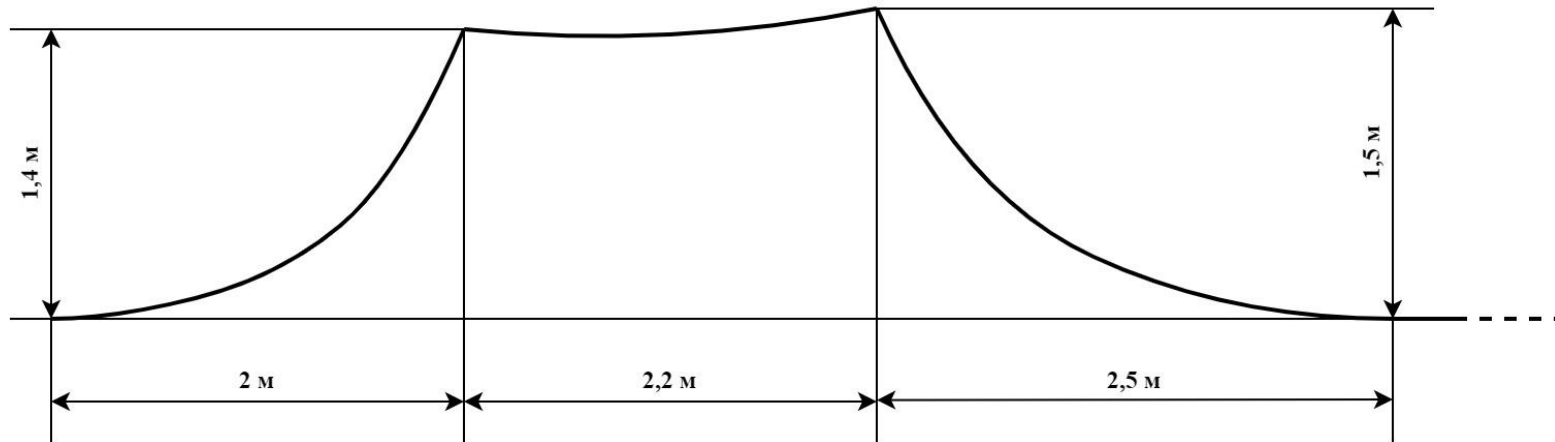


Рисунок 15. Упражнение № Б-3.

Г - 1

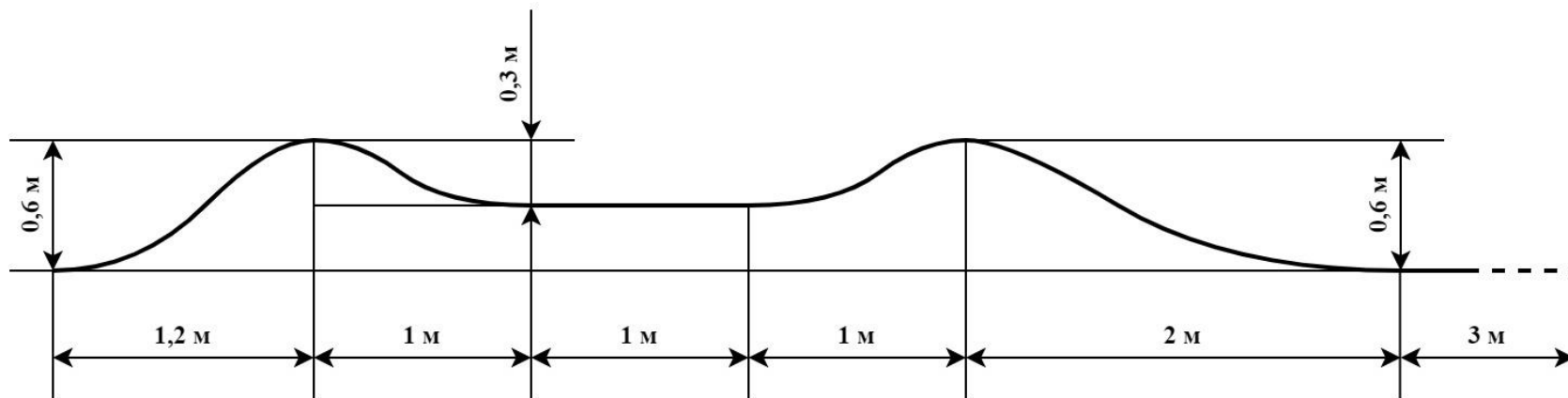


Рисунок 16. Упражнение № Г-1.

Г - 2

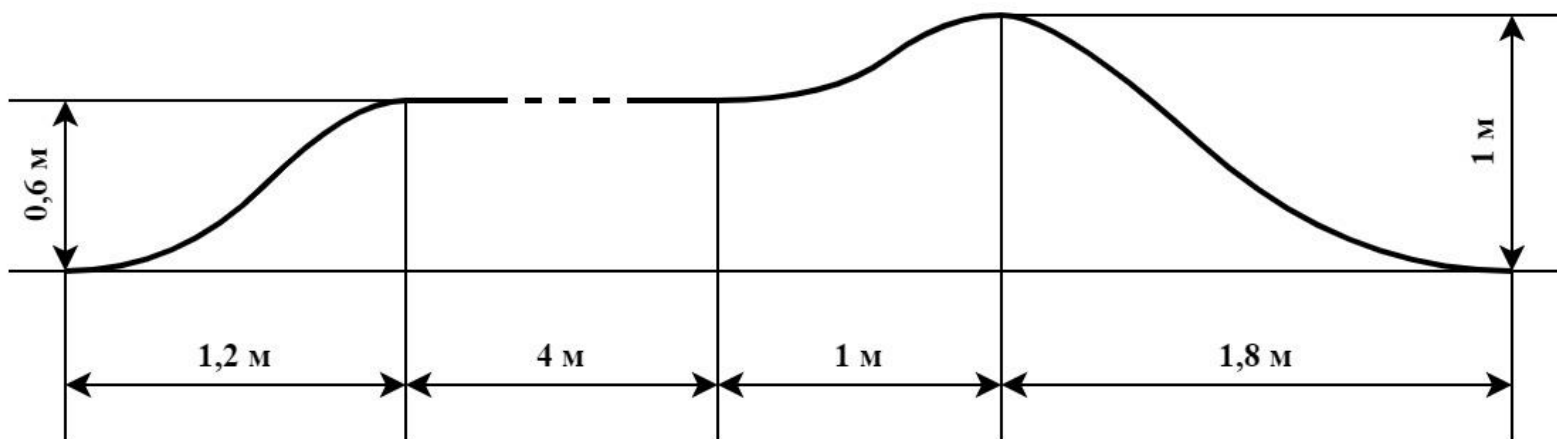


Рисунок 17. Упражнение № Г-2.

Г - 3

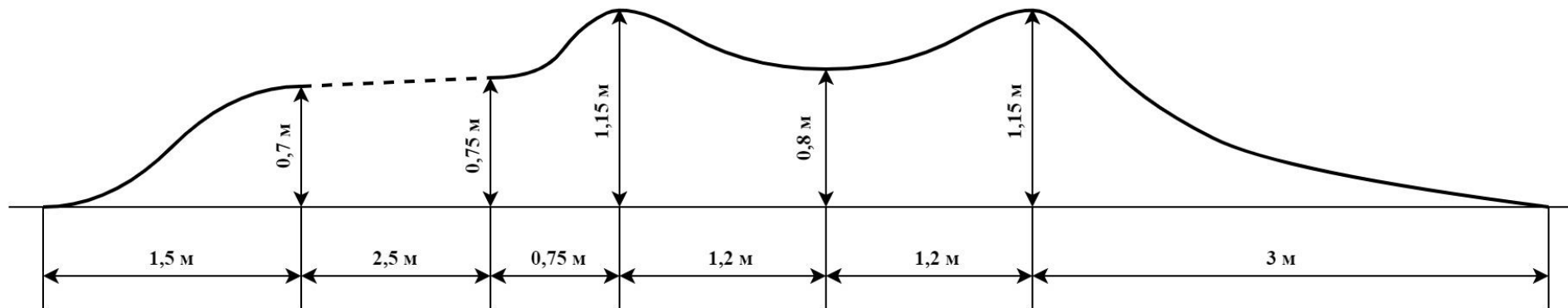


Рисунок 18. Упражнение № Г-3.

Г - 4

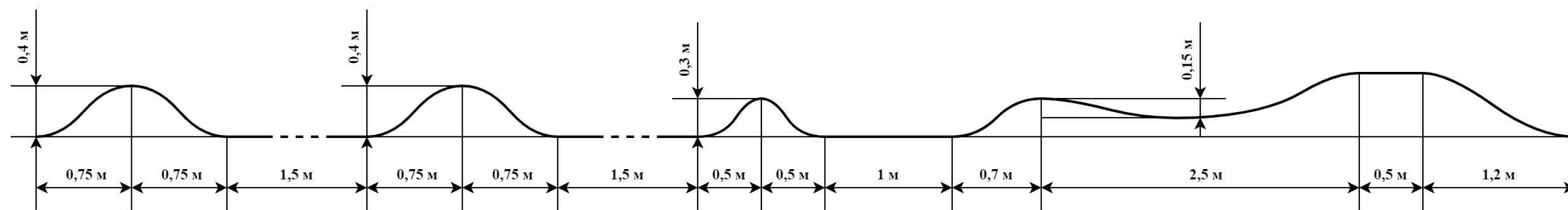


Рисунок 19. Упражнение № Г-4.

Г - 5

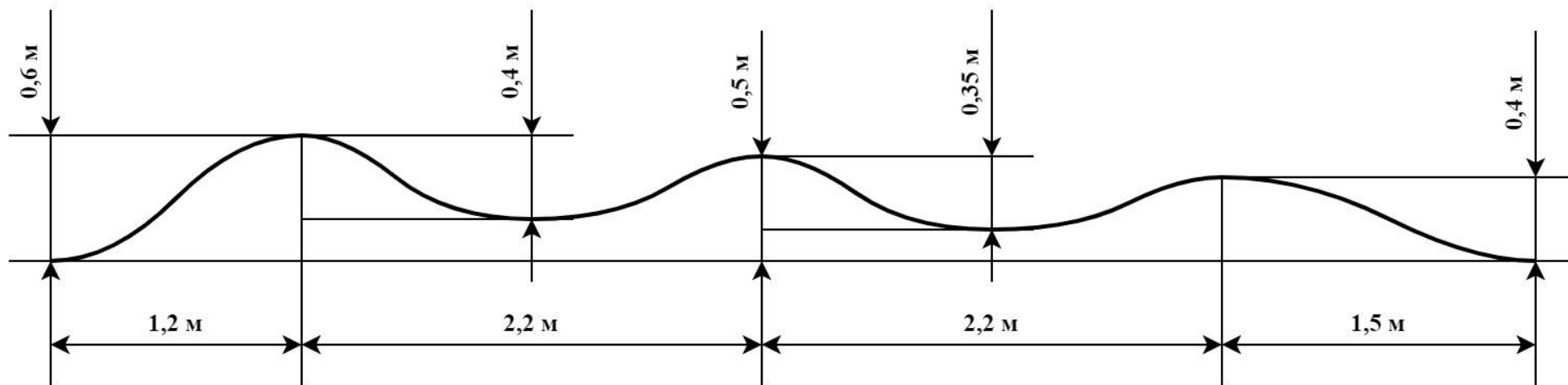


Рисунок 20. Упражнение № Г-5.

Г - 6

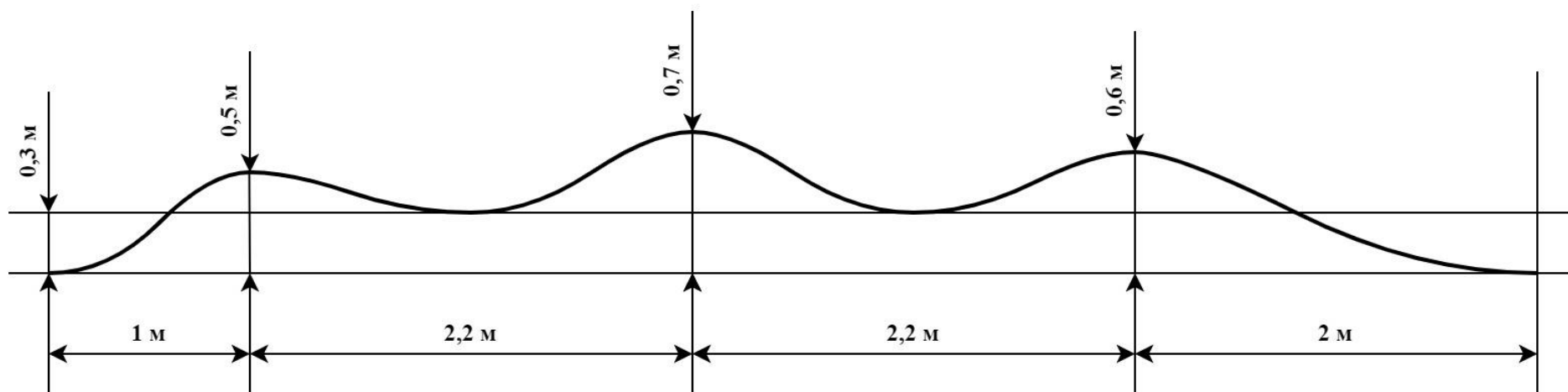


Рисунок 21. Упражнение № Г-6.

Комбинированная эстафета: велокросс + BMX

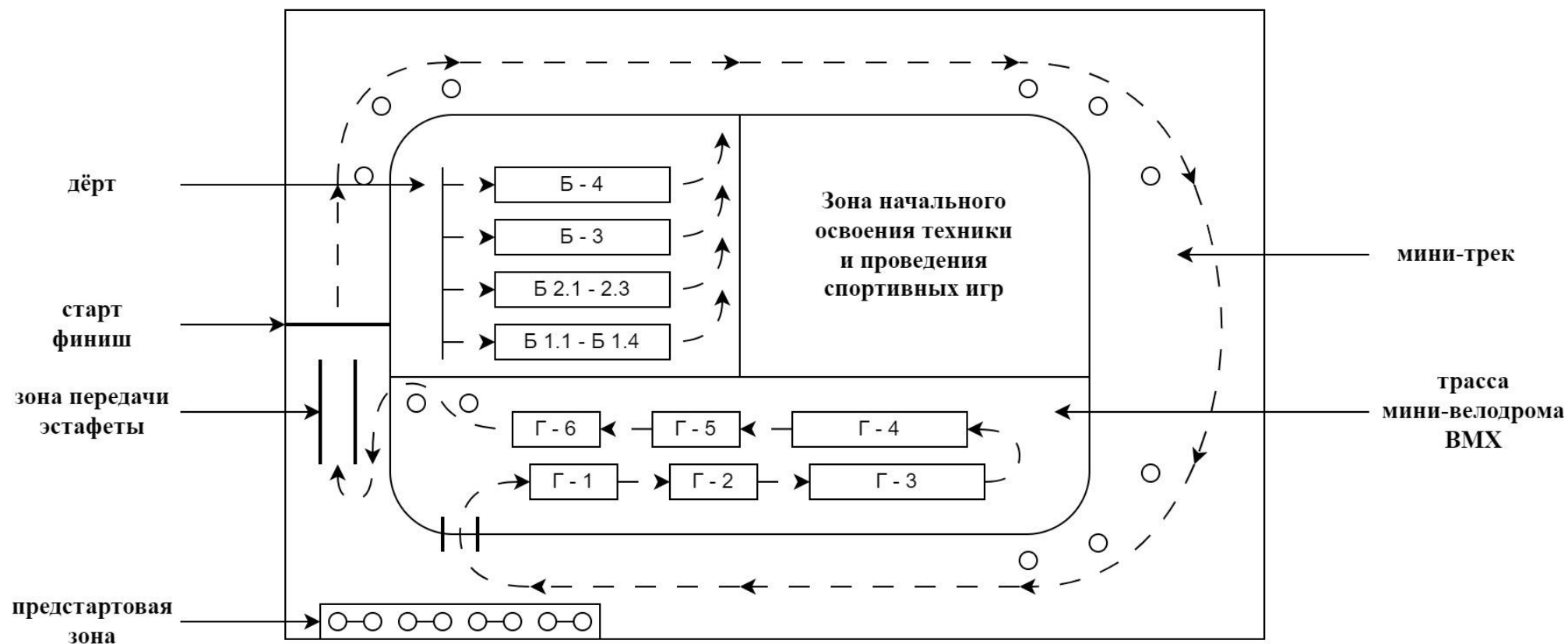


Рисунок 22. Комбинированная эстафета.

Приложение № 7
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

Схемы препятствий для трассы велокросса

①

Зона
вызова

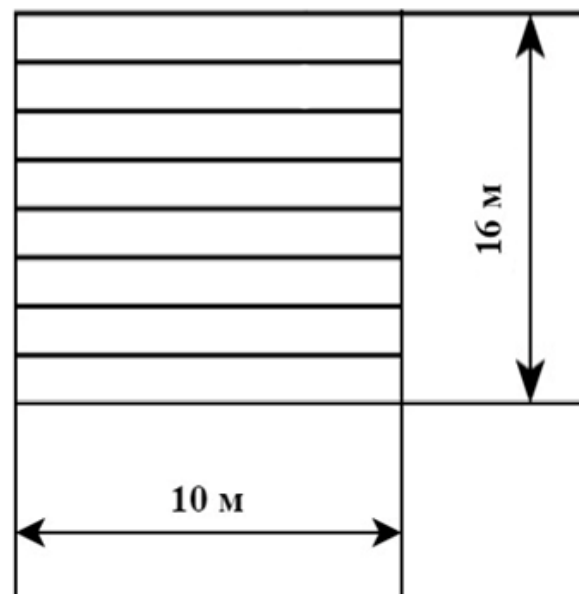


Рисунок 1.

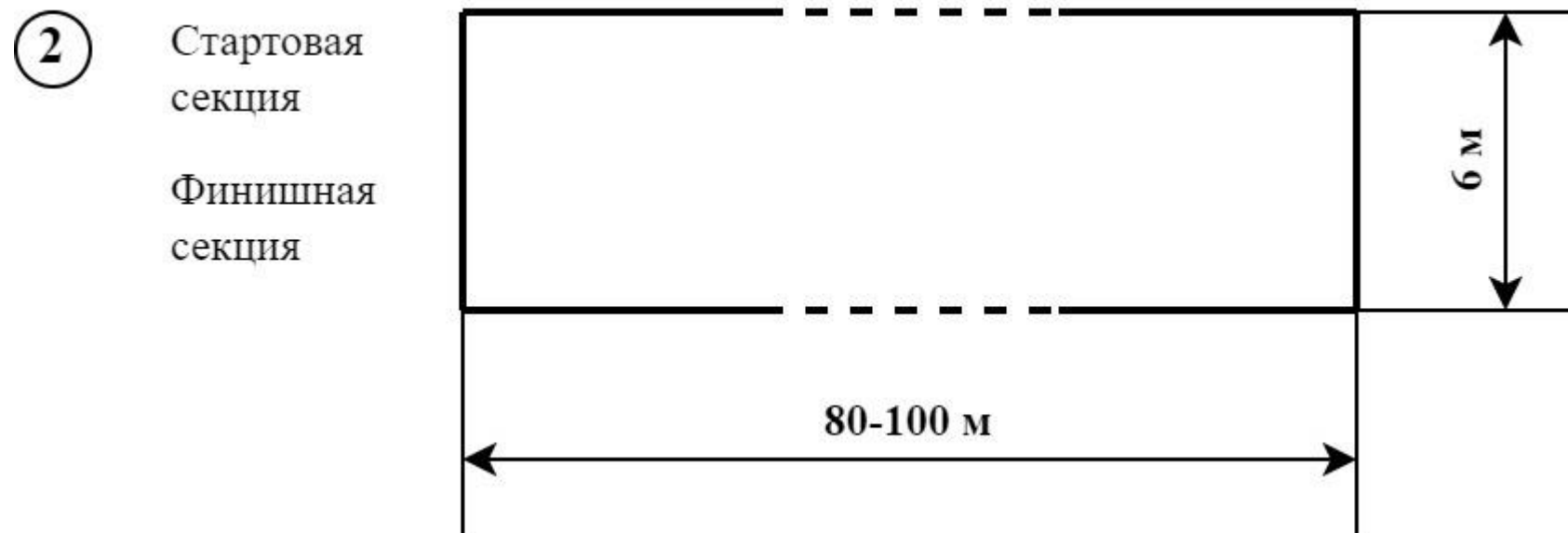


Рисунок 2.

3

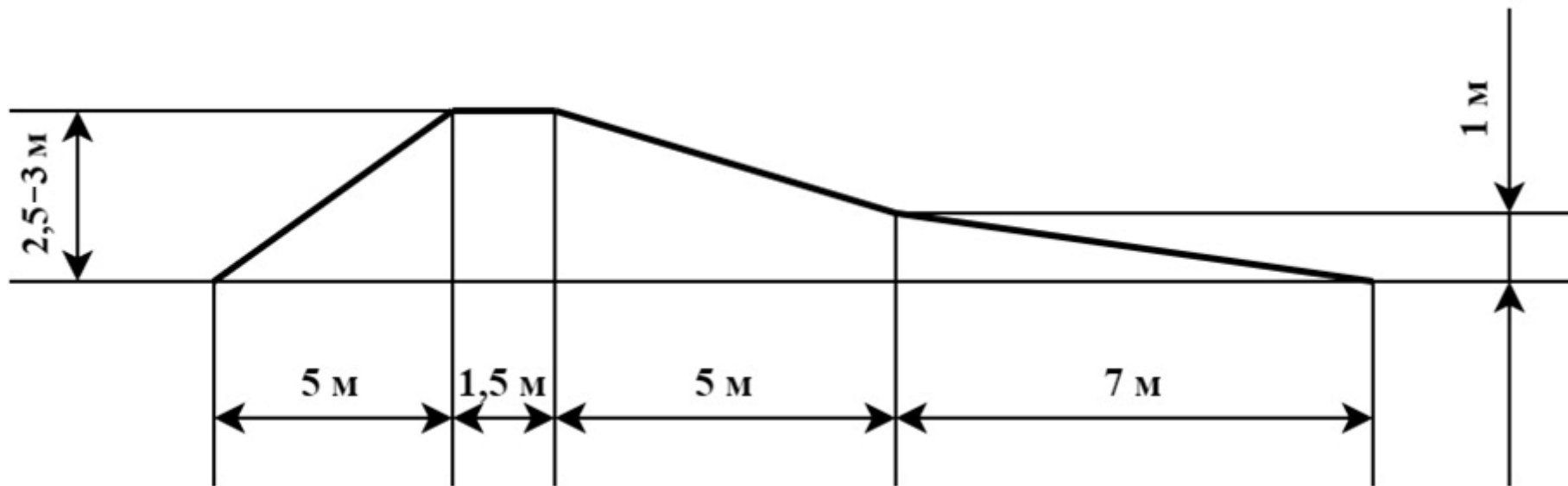


Рисунок 3.

4

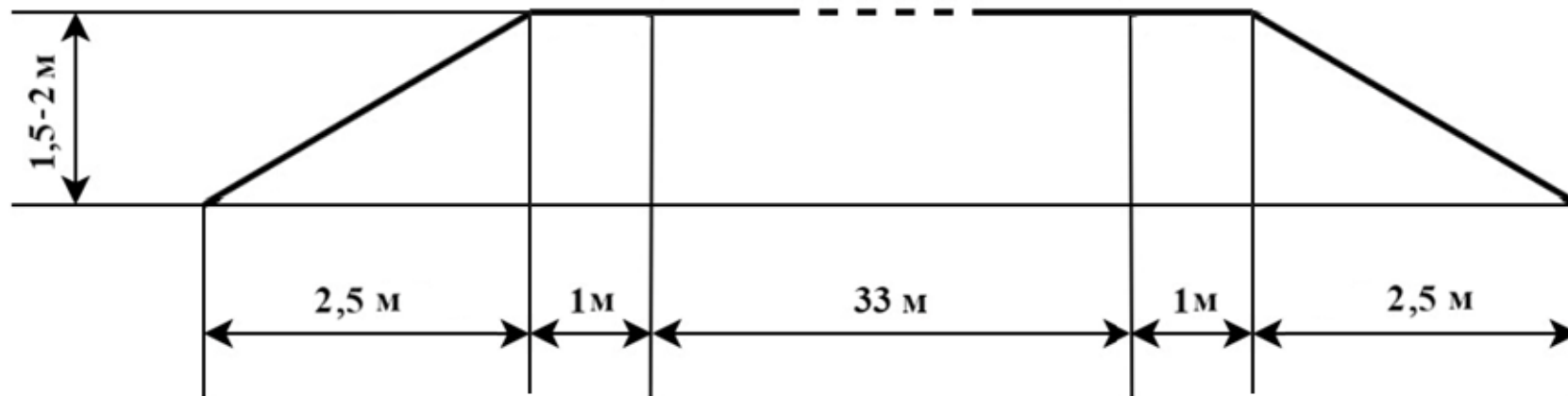


Рисунок 4.

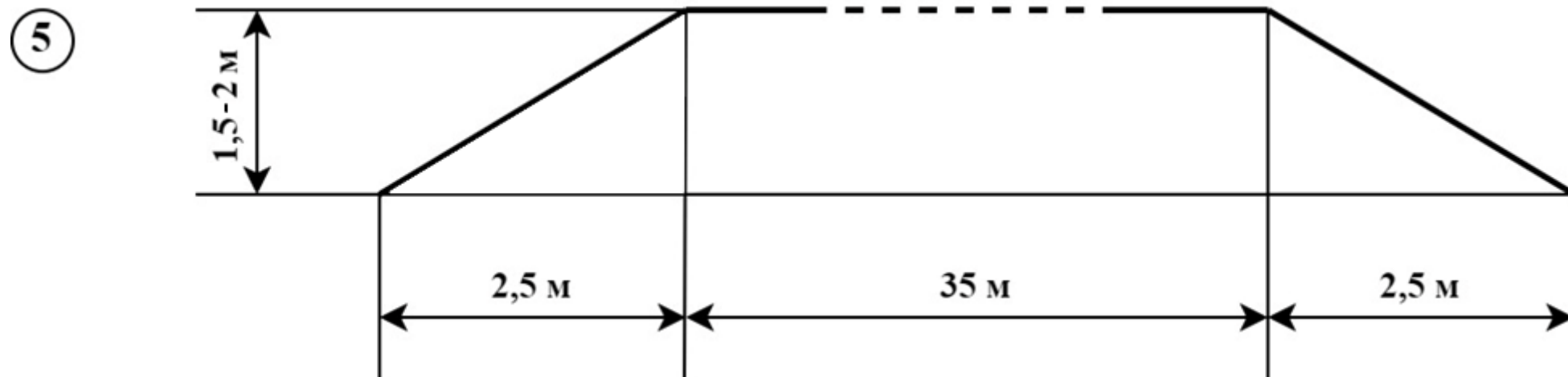


Рисунок 5.

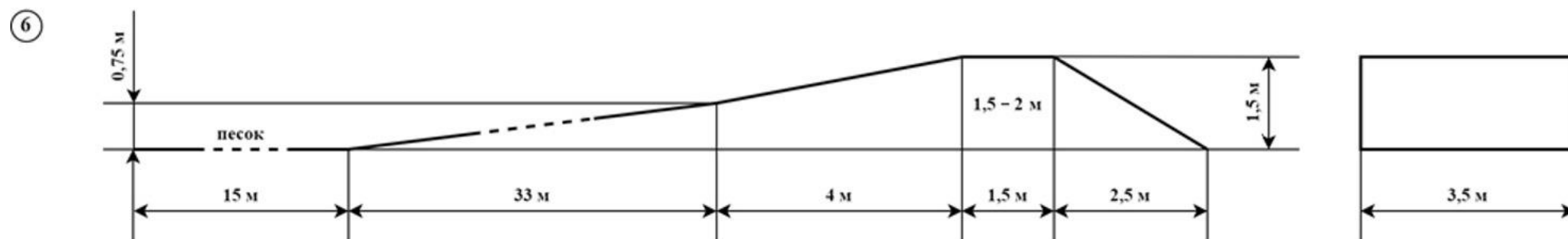


Рисунок 6.

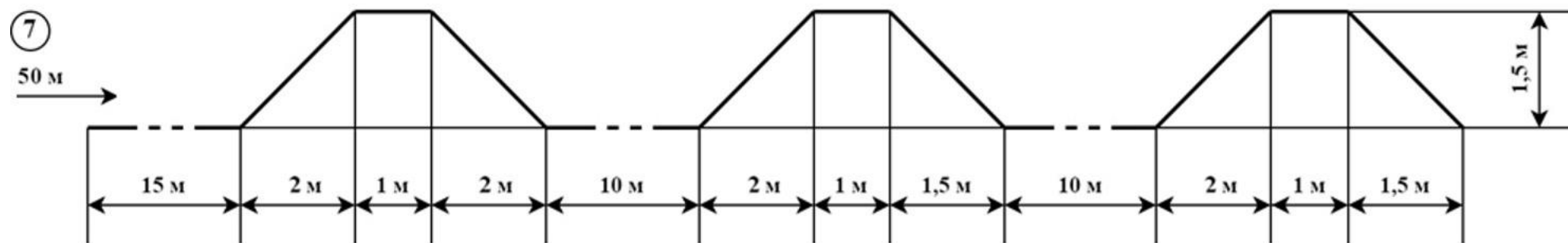


Рисунок 7.

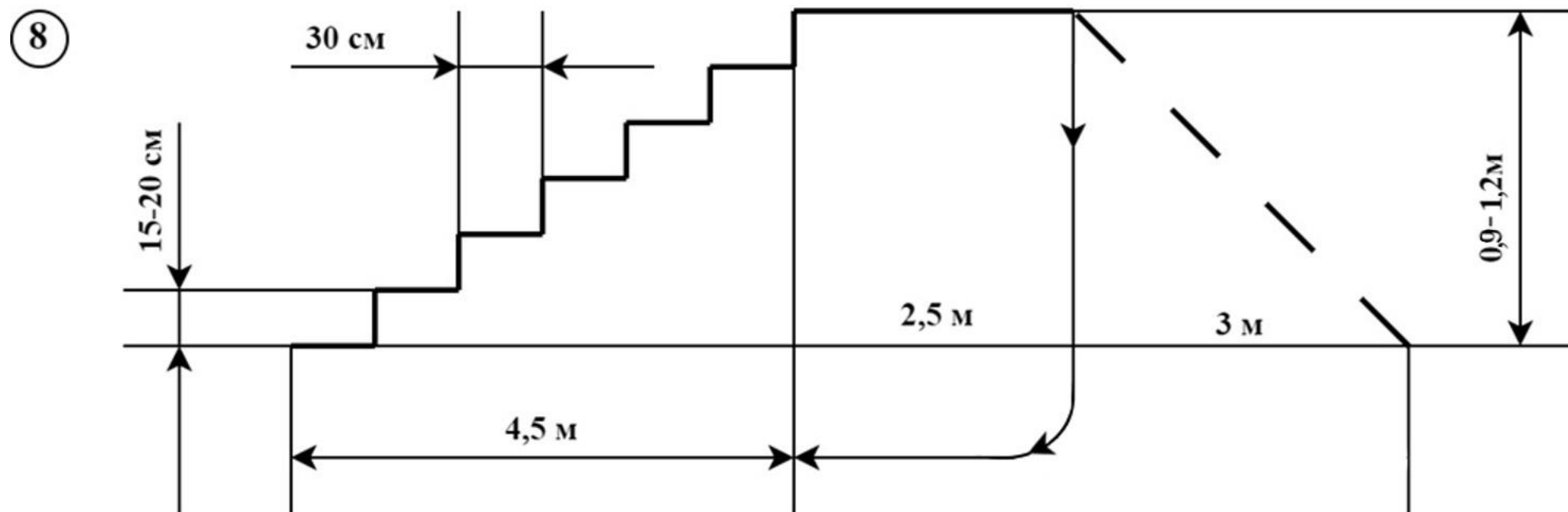


Рисунок 8.

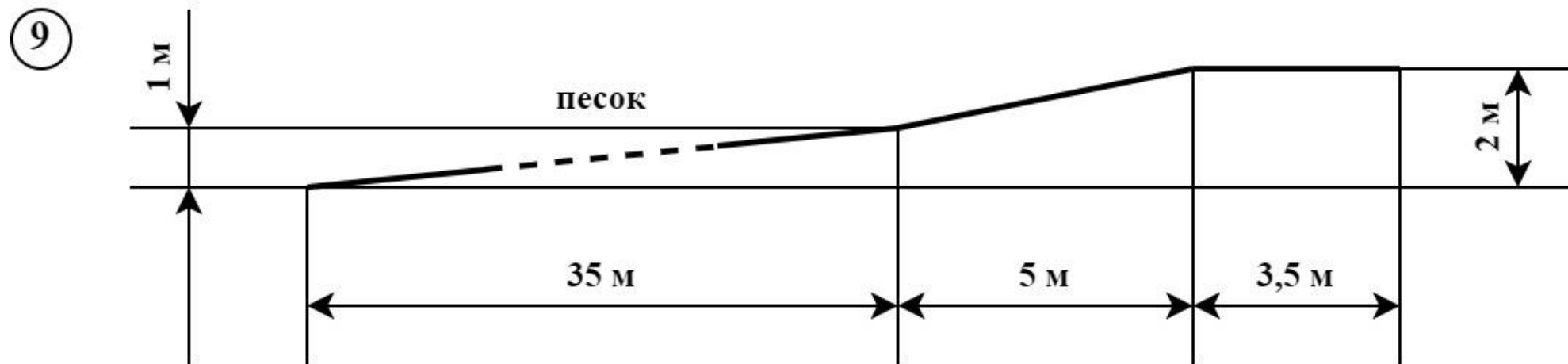


Рисунок 9.

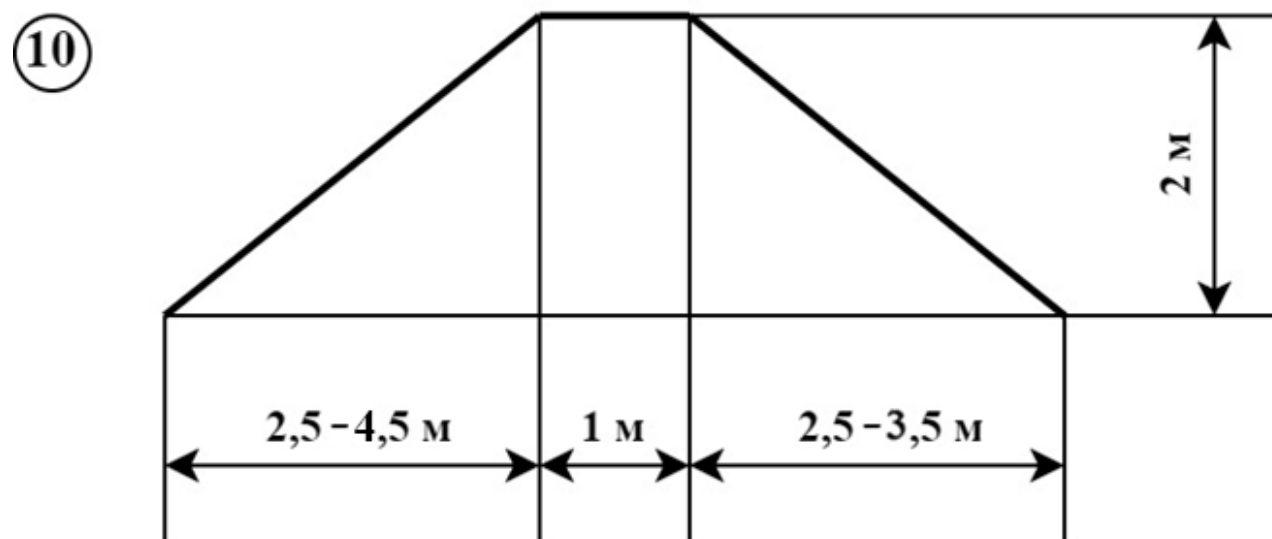


Рисунок 10.

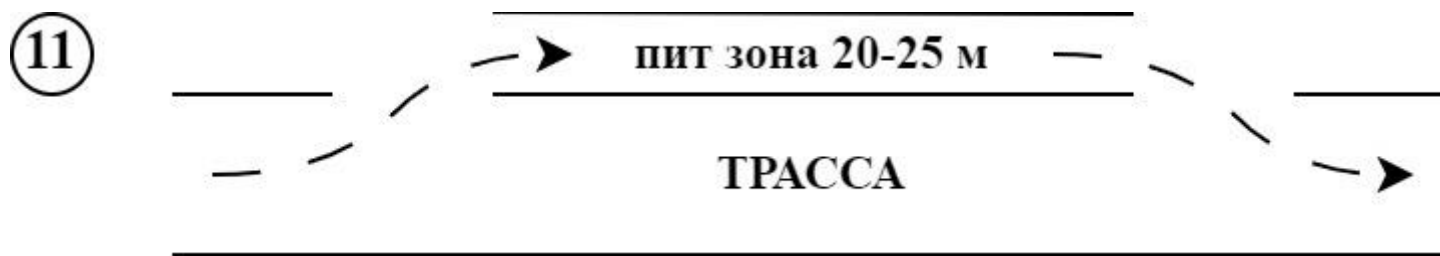


Рисунок 11.