

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА
«СШОР по велосипедному спорту»

Лелюк А.Ф.

23.05 2023 г.



Положение

О БРИГАДНОМ МЕТОДЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

Г. МАЙКОП

I. Общие положения

1.1. Положение о бригадном методе организации труда тренеров-преподавателей (далее — Положение) Государственной бюджетной организации дополнительного образования Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва» разработано в соответствии с:

- ☐ трудовым кодексом Российской Федерации;
- ☐ типовым положением о спортивной школе олимпийского резерва;
- ☐ Федеральным законом Российской Федерации от 01.01.2001 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ☐ приказом Министерства спорта России «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- ☐ Уставом ГБОУ ДО РА СШОР по велосипедному спорту;
- ☐ дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по велосипедному спорту ГБОУ ДО РА СШОР.

1.2. Настоящее положение устанавливает нормативно-правовое регулирование деятельности бригады тренеров-преподавателей и специалистов, принципы их взаимодействия и условия работы.

1.3. Положение обсуждается на педагогическом совете Школы и вводится в действие приказом директора.

1.4. В структуре ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту могут формироваться от одной до нескольких тренерских бригад.

1.5. Бригадные формы работы тренеров-преподавателей направлены на совершенствование управления учебно-тренировочным процессом многолетней спортивной подготовки, повышение эффективности решения задач по подготовке потенциального спортивного резерва коллективом тренеров-преподавателей ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту.

II. Цель бригадного метода организации труда тренеров-преподавателей

2.1. Реализовать цели, задачи и содержание деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту, как группового субъекта управления многолетней подготовкой потенциального спортивного резерва.

2.2. Сформировать условия перехода от «узкого» к масштабному подходу построения многолетней спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по велосипедному спорту.

2.3. Организовать новые и реконструировать действующие формы организации, управления и реализации учебно-тренировочного процесса.

2.4. Оптимизировать количество и качество труда специалистов ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту пропорционально конечному результату работы бригадных коллективов.

2.5. Направить бригадный метод организации труда тренеров-преподавателей и специалистов на решение целевых задач многолетней спортивной подготовки потенциального спортивного резерва, переориентации индивидуальных интересов на конечные результаты коллективного труда.

2.6. Создать новые эффективные организационные формы труда, повышающие эффективность деятельности всех работников Школы и увеличение их вклада в подготовку спортивного резерва на основе совместно-взаимосвязанной деятельности структурных подразделений, тренеров-преподавателей,

специалистов и иных лиц, деятельность которых, сопряжена со спортивной подготовкой.

2.7. Устранить противоречия между сложностью и разнообразием задач многолетней тренировки в велоспорте обусловленной как большим количеством видов соревновательных упражнений, так и наличием качественно различающихся этапов подготовки.

2.8. Сформировать условия для объективного контроля и своевременной корректировки деятельности ГБОУ ДО РА СШОР в реализации программы спортивной подготовки полученной путем сравнительного анализа результатов деятельности подразделений.

2.9. Обеспечить стабильность деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту на всех этапах и периодах спортивной подготовки в соответствии с ее общим планом комплектования и выполнения параметров Государственного задания.

III. Принципы формирования тренерских бригад и структура организации коллективного труда

3.1. Необходимость создания тренерских бригад обусловлена с учетом новых требований государственной политики к организациям осуществляющим спортивную подготовку.

3.2. Распределение работников, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту проводится в соответствии с планом комплектования организации, определяется Директором, как лицом, несущим персональную ответственность за выполнение требований государственной спортивной политики к организациям осуществляющим спортивную подготовку.

3.3. Бригады тренеров-преподавателей в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту формируются из тренеров-преподавателей, за каждым из которых, персонально закреплен контингент спортсменов на том или ином этапе спортивной подготовки. Количественный состав тренерской бригады не менее 3-х человек.

3.4. Тарификация указанных работников проводится с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы, с последующим распределением фонда оплаты труда по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вкладе в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы.

3.5. Персональный состав обучающихся, закрепленных за бригадой, утверждается приказом директора ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту на начало учебного года.

3.6. Количественная целесообразность создания тренерских бригад и их численный состав исходит:

- ☐ из общего плана структурного комплектования и основной деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
- ☐ из необходимости соответствия Положению о спортивных школах олимпийского резерва;
- ☐ из необходимости соблюдения параметров Государственного задания и требований к качеству подготовки спортивного резерва по Программе спортивной подготовки.

3.7. Тренерские бригады, независимо от их количества и численного состава, должны обладать равными возможностями для выполнения своей функциональной деятельности.

3.8. Структура бригадного отделения, его численность, оптимальное соотношение профессионального и узко-квалифицированного состава, оснащенность, форма организации труда должны соответствовать постановочным задачам и содержанию выполняемых работ, с учетом обеспечения оптимальной загрузки и создания условий для их реализации.

3.9. Исходным, при комплектовании тренерской бригады, является определение последующей функционально-ролевой дифференциации тренеров-преподавателей, образующей ее, при этом учитываются:

- ☐ структура межличностных отношений, сложившихся в тренерском коллективе;
- ☐ уровень профессиональной квалификации тренеров-преподавателей;
- ☐ желание и профессиональная готовность к участию в реализации многолетней планомерной спортивной подготовке;
- ☐ в равной степени интересы каждого из тренеров-преподавателей в получении морального и материального вознаграждения за результаты совместно-взаимосвязанной деятельности в тренерской бригаде.

3.10. Организация коллективного труда тренеров-преподавателей в бригаде построена на основе звеньевых принципа: - начальный этап – (набор, отбор); - средний этап – (тренировочный этап спортивной специализации); - высший этап – (совершенствование спортивного мастерства).

3.11. Структурное комплектование тренерской бригады лицами проходящими спортивную подготовку основано на «пирамидальном» принципе построения многолетнего учебно-тренировочного процесса на этапах и периодах спортивной подготовки от контингента учащихся этапа начальной подготовки до контингента учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства.

3.12. На этапе спортивного совершенствования работает старший тренер-преподаватель, который и может являться руководителем тренерской бригады.

3.13. Руководитель тренерской бригады избирается или членами бригады или назначается приказом Директора.

3.14. Бригада организует свою деятельность на принципах коллективного взаимодействия и взаимозаменяемости вне зависимости от учебно-тренировочной нагрузки каждого тренера-преподавателя.

3.15. Количество тренерских бригад, их количественный и персональный состав обсуждаются Педагогическим советом ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту, оформляются внутренним локальным актом и утверждаются приказом Директора.

IV. Основные функции тренерских бригад

4.1. Обеспечение непрерывности и планомерности учебно-тренировочно-соревновательного процесса в бригаде, в соответствии с общим планом работы Школы, путем выбора оптимальной системы параметров и методов физического воздействия, организации труда в коллективе с использованием прогрессивных форм разделения и кооперации (*чередование, совмещение, взаимозаменяемость*), комплексного взаимодействия с применением прогрессивных подходов к организации деятельности и создания материальной заинтересованности каждого члена бригады в общих результатах труда.

4.2 Разработка и реализация требований к многолетней последовательности действий, при реализации учебно-тренировочного процесса, в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом динамики их спортивных достижений на каждом этапе и периоде спортивной подготовки.

4.3 Организация и построение технологической линии учебно-тренировочного процесса таким образом, чтобы создавалась возможность закрепления за членами бригады относительно самостоятельных участков работы для реализации личных творческих интересов и персональной ответственности за конечный результат своего труда.

4.4. Проектирование методов и условий взаимодействия членов бригады по технологической цепочке многолетнего учебно-тренировочного процесса.

4.5. Разработка внутрибригадных «Правил игры» и требований к исполнителям и специалистам включенным в состав бригады.

4.6. Подготовка необходимой рабочей документации или Карты бригадной деятельности, где в лаконичной форме представляются все основные вопросы бригадной организации работы и стимулирования труда.

4.7. Формирование условий для профессионального роста тренеров-преподавателей, систематически включая их в различные сегменты технологического потока учебно-тренировочного процесса на всех этапах и

периодах спортивной подготовки, используя, при этом, метод наставничества и обмена опытом.

4.8. Анализ и корректировка деятельности бригады на определенных временных отрезках.

V. Задачи тренерских бригад

5.1. Локализовать естественный отсев и повысить процент сохранности контингента учащихся.

5.2. Создать условия для более объективного селективного отбора и, тем самым, обеспечить его более высокий уровень на последующих этапах.

5.3. Обеспечить непрерывный приток учащихся на этап начальной подготовки и «конвейерное» прохождение спортивной подготовки в технологическом потоке селективного отбора на последующих этапах и периодах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

5.4. Предоставить возможность специалистам, не выходя из рамок программного материала, реализовать свои интересы и творческий потенциал.

5.5. Сформировать условия профессионального роста специалистов на условиях конвейерной ротации их деятельности на каждом этапе подготовки.

5.6. В режиме деятельности подразделений в формате коллегиального взаимодействия выработать единый подход и требования к постановке и реализации задач спортивной подготовки.

5.7. Обеспечить высокую производительность в селекции спортивных талантов и стабильный режим деятельности Школы, в отношении лиц проходящих спортивную подготовку, в параметрах Государственного задания и требований положения о спортивной школе олимпийского резерва как к общему комплектованию контингента, так и к структурно-пирамидальному построению этапов и периодов спортивной подготовки.

5.8. Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов.

5.9. Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора.

5.10. Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности;

5.11. Эффективное моделирование и реализация многолетних структурных учебно-тренировочных циклов;

Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объемов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки;

5.12. Организация и осуществление своевременного и регулярного этапного контроля по определению уровня развития необходимых и адекватных адаптивных реакций»

5.13. Своевременная коррекция и оптимизация учебно-тренировочного процесса в рамках учебно-тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов;

5.14. Моделирование и внедрение современных средств, методов, тренирующих технологий во всех составляющих структурных компонентах спортивной подготовки;

5.15. Обеспечить планомерность в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства.

VI. Содержание деятельности тренерской бригады

6.1. Бригада создается для обеспечения единства в многолетней перспективной работе тренеров-

преподавателей и специалистов по всему комплексу учебно-тренировочного и воспитательного процесса с целью систематической подготовки спортсменов высокого класса.

6.2. Тренерская бригада осуществляет свою деятельность на основании Устава ГБОУ ДО РА СШОР по велосипедному спорту, согласно внутреннего распорядка, общего плана комплектования и основной деятельности Школы и данного Положения.

6.3. Организация непрерывного учебно-тренировочного процесса по всем видам спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

6.4. Планирование учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процесса.

6.5. Разрабатывает перспективные групповые и индивидуальные планы спортивной подготовки.

6.6. Разрабатывает планы текущего и оперативного управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью.

6.7. Разрабатывает тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни.

6.8. Привлекает возможно большее количество одаренных в спортивном плане детей и подростков к занятиям велоспортом, для предварительного просмотра и организации начальной спортивной подготовки.

6.9. Формирует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

6.10. На этапе начальной подготовки проводит массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью выявления способностей их для занятия спортом.

6.11. На тренировочном этапе начальной специализации выявляет предрасположенность к занятиям велосипедным спортом, проводит отбор юных спортсменов для комплектования групп спортивной специализации по виду спорта велоспорт..

6.12. На тренировочном этапе углубленной специализации проводит просмотр и отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп с учетом уровня физического развития, спортивных достижений, и гендерных особенностей.

Определяет индивидуальную спортивную специализацию занимающихся в виде спорта велоспорт.

6.13. На этапе совершенствования спортивного мастерства окончательно определяет перспективы дальнейшей работы с лицами, продолжающими спортивную подготовку.

6.14. Организует и проводит групповые и индивидуальные теоретические занятия, групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

6.15. Обеспечивает участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, контрольно-переводных испытаниях, проводит тестирование и контроль.

6.16. Обеспечивает методическое сопровождение работы по индивидуальным планам.

6.17. Организует и осуществляет мероприятия культурного и воспитательного содержания.

6.18. Принимает непосредственное участие в реализации образовательного сегмента спортивной программы по инструкторской и судейской подготовке.

6.19. Обеспечивает систематический комплексный контроль учебно-тренировочного процесса, врачебно-педагогическое и психологическое наблюдение, медицинские обследования, медико-биологические мероприятия.

6.20. Поддерживает непрерывную связь с родителями и учреждениями общеобразовательного блока.

VII. Структура, формы производственных отношений в бригаде, система оценки и материального возмещения труда тренеров-преподавателей

7.1. Бригадный метод – способ организации спортивной подготовки группой тренеров-преподавателей, представляющий составную часть внутриорганизационного хозяйственного расчета его участников, реализуемый в форме бригадного подряда или бригадной формы.

7.2. Бригадный подряд – группа (коллектив) тренеров-преподавателей, включая старшего тренера-преподавателя, участвующих в поэтапной спортивной подготовке спортсменов и несущих ответственность за подготовку на том или ином этапе спортивной подготовки.

7.3. Структура и формы производственных отношений в бригаде формируются на следующих принципах:

- коллектив тренерской бригады определяется как организованная малая группа, члены которой объединены общими ценностями, целями и задачами деятельности, значимыми для группы в целом и для каждого ее члена в отдельности, где межличностные отношения опосредуются общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности;
- бригада, как групповой субъект трудовой деятельности обладает рядом интегративных свойств, таких, как: сплоченность, ценностно-ориентационное единство, организованность, сработанность, психофизиологическая совместимость, обеспечивающих успешную реализацию цели совместной деятельности;
- формы организации совместной деятельности бригады для реализации цели определяются степенью кооперативной зависимости ее членов на основе совместно-индивидуальных, совместно-последовательных и совместно-взаимосвязанных действий;
- формы производственных отношений в бригаде должны способствовать эффективной регуляции межличностных отношений, носить преимущественно деловой характер возникающих конфликтов, испытывать удовлетворенность межличностными отношениями и предметным взаимодействием, обеспечить высокую интенсивность деловых отношений и позитивное эмоциональное самочувствие членов бригады;

7.4. Тренеры-преподаватели, входящие в бригадный подряд, в формате внутрибригадного совета, совместно планируют учебно-тренировочный процесс по этапам спортивной подготовки, согласовывают плановые показатели, ресурсное обеспечение, а также несут полную ответственность за результативность данного процесса и расстановку тренеров-преподавателей по этапам подготовки.

7.5. Бригадный подряд, при необходимости, осуществляет взаимозамещение на безвозмездной основе, учитывая требования санитарно-эпидемиологического законодательства РФ, техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

7.6. Все споры, связанные с работой бригадного подряда, а также распределение спортсменов по тренерам-преподавателям внутри бригады, рассматриваются и решаются на заседании внутрибригадного совета и утверждаются приказом директора Организации.

7.7. Решения внутрибригадного совета принимаются простым голосованием, при этом, голос старшего тренера-преподавателя бригады является решающим.

7.8. Все тренеры-преподаватели, входящие в состав бригады, в рамках своей бригады, имеют равные права и обязанности, регламентируемые нормативными документами Организации.

7.9. Структура производственных отношений строится в формате функциональной дифференциации членов бригады, устанавливающих их место в трудовом процессе.

7.10. Механизм работы бригадным подрядом подразумевает передачу спортсменов тренерам-преподавателям, входящим в бригадный подряд, на основании контрольно-переводных нормативов по этапам спортивной подготовки для дальнейшего повышения их спортивной квалификации.

7.11. В исключительных случаях передача спортсмена на следующий этап спортивной подготовки тренером-преподавателем может быть выполнена условно без сдачи контрольно-переводных нормативов решением тренерского совета бригады под ответственность бригадного подряда.

7.12. Спортивные результаты спортсменов являются общим достижением тренеров-преподавателей бригады, принявших участие в подготовке данных спортсменов.

7.13. Спортивные достижения спортсменов распределяются следующим образом: сначала результат засчитывается старшему тренеру-преподавателю, затем тренеру-преподавателю на этапе более высшего спортивного мастерства и далее по мере убывания уровня спортивной подготовки, учитывая вклад каждого.

Распределение результатов производится решением внутрибригадного совета и оформляется протоколом с подписью всех его членов.

7.14. При оформлении заявок на участие спортсмена в спортивных мероприятиях указывается фамилия первого тренера-преподавателя спортсмена, а также тренера-преподавателя бригадного подряда, работающего на этапе спортивной подготовки.

7.15. При аттестации на соответствующую квалификационную категорию (согласно положению) и присвоении государственных, ведомственных наград и других материальных поощрений тренер-преподаватель, входящий в бригадный подряд имеет право учитывать результат выступления спортсмена в течение последних 4 лет, предшествующих аттестации.

7.16. Распределение доли оплаты труда тренеров-преподавателей за подготовку спортсменов и их высокие результаты в соревнованиях производится решением совета бригады и оформляется протоколом с подписью всех членов бригады. Стимулирующие выплаты тренер-преподавателю, передавшему спортсмена, устанавливаются в процентном соотношении и при условии участия его в подготовке данного спортсмена не менее одного периода на любом этапе подготовки.

Размер процентного соотношения стимулирующих выплат зависит от уровня квалификации переданного спортсмена и исчисляется из размера фиксированного должностного оклада установленного тренеру-преподавателю, при проведении его тарификации, на начало учебного года.

7.17. Порядок распределения стимулирующих выплат тренерам-преподавателям, входящим в бригадный подряд

№ п/п	Этапы и периоды спортивной подготовки	Характер и содержание стимулирующих выплат	Размер выплат в %	Условия начисления
Формирование размера персонального повышающего коэффициента				
	Этап начальной подготовки	Выполнение плана общего комплектования ГБУ РА СШОР,	30	При нагрузке не менее 2-х групп с минимальной наполняемостью 15 человек в постоянном режиме
		Выполнение программы спортивной подготовки, за сложность и важность выполняемой работы	30	Стабильность контингента, выполнение контрольных нормативов не менее 80 % от общего числа занимающихся
		За перевод или передачу спортсменов на следующий этап или период подготовки	7 за каждого спортсмена	При условии не менее 75 % от состава группы и в соответствии со стандартами спортивной подготовки
		За своевременность и полноту выполняемых обязанностей	20	Согласно общего трудового регламента Школы, ведение и своевременное оформление требуемой документации: все формы планирования и учета проделанной работы
		За активное участие в жизни бригады	20	Проведение мероприятий, ВЗАИМОЗАМЕЩЕНИЕ
		Выполнение Государственного задания	30	Массовое привлечение занимающихся, просмотр и набор в группы начальной подготовки 1-го года обучения не менее 35% от плановой необходимости ГБУ РА СШОР по велоспорту на этом этапе спортивной подготовки
	Начальной спортивной	Сохранность и стабильность контингента	20	Регулярность посещения тренировочных занятий не менее 80 % от нормативной наполняемости (12 человек миним.)

II.	Тренировочный этап спортивной специализации	специализации	Выполнение требований программы спортивной подготовки		20	Динамика роста уровня спортивной подготовки на менее чем у 80 % занимающихся от нормативной наполняемости группы
			За качество спортивной подготовки		20	При условии выполнения стандартов спортивной подготовки, обеспечивающих перевод не менее 90 % занимающихся в группу на последующий период подготовки
			За соответствие качества выполняемой работы квалификационной категории и трудовым обязанностям		20	Творчество, современные формы и методы работы, подготовка разрядников (не ниже 11-го), за своевременность и полноту выполняемых обязанностей
			За перевод или передачу спортсменов на этап углубленной спортивной специализации		10 за каждого спортсмена	При условии передачи или переводе не менее 90 % от нормативного состава группы и соответствия стандартам спортивной подготовки
			За активное участие в жизни бригады		30 %	Проведение мероприятий, ВЗАИМОЗАМЕЩЕНИЕ
		Углубленной спортивной специализации	Сохранность и стабильность контингента		20	Регулярность посещения тренировочных занятий не менее 80 % от нормативной наполняемости (10 человек миним.)
			Выполнение требований программы спортивной подготовки		20	При условии выполнения стандартов спортивной подготовки, обеспечивающих перевод не менее 90 % нормативного состава группы на последующий этап спортивной подготовки
			За качество спортивной подготовки		20	Рост спортивных результатов в соревнованиях не менее чем у 80 % спортсменов нормативного состава группы в сравнении с предыдущим периодом подготовки
			За перевод или передачу спортсменов на этап совершенствования спортивного мастерства		15 за каждого спортсмена	При условии передачи или переводе не менее 60 % от нормативного состава группы и соответствия стандартам спортивной подготовки
			За подготовку разрядов и званий	1-й разряд	15	За каждого выполнившего спортсмена в соответствии с нормативами ЕВСК, подтверждается приказом Комитета по ФК и спорту Республики Адыгея
				КМС	20	
			За соответствие качества выполняемой работы квалификационной категории и трудовым обязанностям		30	Творчество, современные формы и методы работы, подготовка разрядников (не ниже 1-го), за своевременность и полноту выполняемых обязанностей
			За активное участие в жизни бригады		30	Проведение мероприятий, ВЗАИМОЗАМЕЩЕНИЕ
			За подготовку членов сборной команды Республики Адыгея (стартовый и резервный состав)		15	При условии общего количественного состава сборной команды не более двух стартовых составов
			За подготовку спортсмена сборной команды России		50	При подтверждении официальными документами Федерации велосипедного спорта России
III.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Выполнение программы спортивной подготовки, за сложность и важность выполняемой работы		20	Динамику спортивных достижений, результаты в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях не менее 80 % состава гр.	
		Выполнение требований Федеральных стандартов		10	Выполнение спортсменами индивидуальных планов спортивной подготовки не менее 80 % от обязательств	
		За своевременность и полноту выполняемых обязанностей		20	Все формы планирования, отчетность выполнения работы, разработка индивидуальных планов многолетней подготовки, тестирование и контроль спортивной подготов.	
		За качество спортивной подготовки		20	Завоевание Российских рейтинговых очков не менее 50 % спортсменов от состава группы	
		За соответствие качества выполняемой работы квалификационной категории и трудовым обязанностям		20	Соответствие уровня спортивной подготовки требованиям федеральных стандартов, творческий подход, инновационные методы спортивной подготовки	
		За высокую оценку в работе		30	Подготовка спортивного резерва для сборной команды России (наличие кандидатов)	
		За активное участие в жизни бригады		20	Обеспечение высокого уровня селективного отбора, обмен опытом, наставничество	
		За подготовку членов сборной команды Республики Адыгея (стартовый и резервный состав)		15	При условии общего количественного состава сборной команды не более полуторного состава состава	
		За подготовку спортсмена сборной команды России		50 за каждого спортсмена	При подтверждении официальными документами Федерации велосипедного спорта России	
		За перевод или передачу спортсменов на этап высшего спортивного мастерства		15 за каждого спортсмена	При условии строгого соответствия уровня подготовки и спортивной квалификации требованиям федеральных стандартов	
		За подготовку спортсменов высокой квалификации	Мастер спорта России	30 за каждого спортсмена	Подтверждается приказом Минспорта России	
			Мастер спорта России международного	100 за каждого спортсмена	Подтверждается приказом Минспорта России	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: старшему тренеру-преподавателю бригадного подряда устанавливаются стимулирующие выплаты к должностному окладу за интенсивность и объем выполняемой работы в размере 30 % от средней заработной платы работников бригады.

Полный размер заработной платы руководителя /старшего тренера-преподавателя/ бригады всегда выше, чем у других тренеров-преподавателей, формирующих бригаду, если нет исключаяющих обстоятельств.

7.18. Возглавляет бригаду тренер-преподаватель, имеющий опыт работы и определенные результаты в подготовке спортсменов высокого уровня.

7.19. Тренер-преподаватель, возглавляющий бригаду, управляет ею на принципах единоначалия в рамках полномочий данных ему руководителем Организации.

7.20. Решение о размере стимулирующих выплат принимает директор ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту исходя из возможностей фонда оплаты труда Организации.

7.21. Стимулирующие выплаты производятся только при условии выполнения плановых заданий.

7.22. Базовый размер оплаты труда членов бригады производится на общих основаниях согласно тарификации каждого тренера-преподавателя и нормативных документов, регламентирующих оплату труда работников ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту.

7.23. При невыполнении установленных показателей или превышении установленных ресурсных параметров на спортивный сезон, администрация имеет право, в согласованных размерах с бригадным подрядом, снизить стимулирующие выплаты.

7.24. За несоответствие качества выполняемой работы квалификационной категории и трудовым обязанностям, за недобросовестное или несвоевременное оформление нормативной документации, за осуществление учебно-тренировочной деятельности не соответствующей параметрам содержания Программы спортивной подготовки, а также, за систематическое не выполнение или нарушение условий общего регламента деятельности Школы, директор имеет право снизить размер должностного оклада конкретного работника на 30 %.

VIII. Функциональная ответственность тренерской бригады

8.1. Рациональное использование трудовых, финансовых, медико-биологических и других

материальных ресурсов, соизмерение их фактического расхода с ранее достигнутыми результатами, а также установленными нормами, нормативами и плановыми заданиями.

8.2. В соответствии с Государственным заданием, по результатам индивидуального отбора, обеспечить спортивную подготовку 100% лиц, зачисленных в ГБОУ ДО РА СШОР, по программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

8.3. Обеспечить высокий уровень многоступенчатой селекционной работы на всех этапах и периодах спортивной подготовки, которая сопряжена со спецификой структурного построения школы и формами организационного и методического сопровождения.

8.4. Организовать структуру спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства по принципу классической «пирамиды», с поступательно-последовательной динамикой в течении двенадцатилетнего цикла.

8.5. Учебно-тренировочный процесс осуществлять на основании годовых, структурных, и цикловых планов.

8.6. Учебно-тренировочную работу вести по утвержденным учебным планам;
Учебно-тренировочные занятия проводить согласно план-конспекта поурочных занятий.

8.7. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планировать и проводить во внутренировочное время.

8.8. Учебно-тренировочные занятия проводить согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера-преподавателя. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер» отображаются РЕЙТИНГОМ.

8.9. Разработка и ведение конкретной учебно-тренировочной документации.

IX. Функциональные права тренерской бригады

9.1. Основными организационно-техническими условиями внедрения работы бригадным методом являются:

- ☐ относительная организационная самостоятельность коллектива бригады при подготовке спортсменов на этапах спортивной подготовки;
- ☐ обоснованность и стабильность устанавливаемых бригаде плановых заданий и нормативов по подготовке спортсменов (в т.ч. членов сборных команд субъекта Российской Федерации или национальной сборной)
- ☐ возможность своевременного обеспечения коллектива бригады и ее спортсменов необходимыми материальными ресурсами, различными видами обслуживания (в т.ч. медицинского).
- ☐ введение материального и морального поощрения коллектива бригады за повышение уровня эффективности спортивной подготовки;
- ☐ закрепление за бригадой необходимого оборудования, материальных ресурсов и других технических средств;
- ☐ предоставление коллективу самостоятельности в распределении стимулирующих и иных выплат за подготовку спортсменов, входящих в группы тренеров-преподавателей бригады.

9.2. Члены бригады могут работать совместно (одновременно) и автономно, как на базе организации, так и находясь на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

9.3. Для повышения эффективности работы бригады создается совет, который направляет свою работу на обеспечение выполнения плана-обязательства, повышения качества учебно- тренировочного процесса, соблюдения ими трудовой и исполнительской дисциплины, способствует воспитанию чувства товарищества, помощи и коллективной ответственности, определяет трудовой вклад каждого члена бригады в общем результате её работы. В случае несовпадения мнений старшего тренера-преподавателя и остальных членов бригады, вопрос выносится на рассмотрение методического совета или администрации Школы.

Х. Обязанности членов тренерской бригады

10.1. Тренеры бригадного подряда обязаны следовать общему плану работы бригады.

10.2. Члены тренерской бригады обязаны:

- добросовестно выполнять возложенные на них должностные обязанности, соблюдать общий регламент деятельности Школы, выполнять указания старшего по бригаде и распоряжения Администрации;
- осуществлять в случае необходимости взаимозаменяемость без нарушения качества работы;
- вести учебно-тренировочную документацию согласно общепринятым нормативным требованиям;
- соблюдать трудовую, производственную дисциплину;
- всемерно развивать активность и творческую инициативу;
- нести личную ответственность за выполнение взятых обязательств;
- повышать свой профессиональный уровень;
- обеспечить высокий уровень трудового и нравственного воспитания спортсменов;
- знать и соблюдать Положение о спортивной школе олимпийского резерва, устав Организации, правила внутреннего трудового распорядка, условия трудового договора, условия коллективного договора, выполнять должностные инструкции своей деятельности;
- соблюдать инструкции по охране жизни и здоровья детей, требования по охране труда, технике безопасности, требования санитарных правил и норм ,противопожарной безопасности;
- осуществлять контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра и диспансеризации занимающихся;
- соблюдать этику взаимоотношений, быть внимательным к воспитанникам, вежливым с их родителями и членами коллектива.

ХI. Права членов тренерской бригады

11.1.Свободно выбирать и использовать методики тренировки и воспитания, не выходящие за рамки принятого регламента деятельности бригады, учебные пособия и материалы, учебно-тренировочные программы соответствующие содержанию Программы спортивной подготовки и требованиям федеральных стандартов не противоречащие научным принципам теории и методики спортивной тренировки.

11.2. Вносить предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, внедрять наиболее эффективные формы тренировок и методы идейного воспитания спортсменов.

11.3. Аттестоваться на соответствующую квалификационную категорию согласно положению об аттестации и получать ее в случае успешного прохождения аттестации.

11.4. Каждый член бригады имеет право на результаты обучающихся для зачета при прохождении аттестации, получении квалификационной категории, премированию, оформлении на ведомственную награду.

11.5. Первостепенное право на зачет результатов обучающихся для получения категории, при прохождении аттестации, при премировании, оформлении на ведомственную награду закрепляется за тренером-преподавателем, непосредственно работающим с обучающимся на протяжении последнего учебного года, следующим идет член бригады, являющийся первым тренером-преподавателем обучающегося, далее идут члены бригады согласно личного вклада в подготовку данного спортсмена.

Результаты обучающихся закрепляется за тренерами-преподавателями согласно протокола собрания бригады.

11.6. Тренеры-преподаватели, члены бригады, имеют право направлять предложения и замечания по работе бригады.

11.7. Тренеры-преподаватели, члены бригады, имеют право вносить предложения для внесения изменений в Положение.

11.8. Тренер-преподаватель имеет право на защиту своей профессиональной чести и достоинства.

XII. Обязанности руководителя тренерской бригады

12.1. Разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки, реализуемой в бригаде.

12.2. Осуществляет общее руководство деятельностью бригады, организацию и управление учебно-тренировочным процессом на всех этапах и периодах спортивной подготовки.

12.3. Координирует работу тренеров-преподавателей и иных специалистов по всем направлениям деятельности бригадного подряда.

12.4. Организует и контролирует массовый просмотр, набор и отбор лиц для прохождения спортивной подготовки, формирование групп на всех этапах и периодах многолетнего учебно-тренировочного процесса осуществляемого тренерской бригадой.

12.5.

12.6. Обеспечивает необходимый уровень взаимоотношений психологического характера: взаимозаменяемость, отношение к обязанностям, психологическая совместимость и т. д., выполнение ролевых функций в коллективе.

12.7. Оказывает помощь тренерам-преподавателям бригады по всему комплексу вопросов, связанных с общей деятельностью бригады, организует обмен опытом и наставничество.

12.8. Выдвигает членов бригадного подряда на поощрения, присвоение категорий, званий, материального вознаграждения.

12.9. Разрабатывает «лаконичную» Карту последовательных действий организации общей деятельности бригады в течении годичного цикла.

12.10. Несет ответственность за результаты деятельности бригады, выполнение плановых заданий сопряженных с общим регламентом деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту и опосредованных с параметрами Государственного задания.

XIII. Права руководителя тренерской бригады

13.1. Руководитель, возглавляющий бригаду, управляет ею на принципах единоначалия в рамках полномочий данных ему руководителем Организации.

13.2. Право бригадира, в случае необходимости, перераспределять и вносить изменения в обязанности членов бригады.

13.3. Вести постоянный контроль за работой членов бригады.

13.4. Требовать от членов бригадного подряда согласованности и ритмичности действий в реализации общих задач бригады.

13.5. Руководитель тренерской бригады имеет право влиять на формирование размера оплаты труда в ту или иную сторону при базовой тарификации членов бригады.

13.6. Представлять интересы тренеров-преподавателей, входящих в бригадный подряд.

13.7. Запрашивать информацию об объемах финансирования, материально-технического обеспечения учебно-тренировочной и иной деятельности бригады.

Ставить вопросы перед администрацией Школы по формированию условий необходимых для выполнения полноценной функциональной деятельности бригады.

13.8. Принимать решения о формировании просмотровых групп для лиц не выполнивших нормативы контрольных испытаний для повторного прохождения этими лицами программы спортивной подготовки прошедшего периода.

13.9. Старшему тренеру-преподавателю бригадного подряда устанавливаются стимулирующие выплаты к должностному окладу за интенсивность и объем выполняемой работы в размере 30 % от средней заработной платы работников бригады.

Полный размер заработной платы руководителя /старшего тренера/ бригады всегда выше, чем у других тренеров-преподавателей, формирующих бригаду, если нет исключających обстоятельств.

XIV. Оценка результатов работы тренерской бригады

14.1. Выполнение планового задания ГБОУ ДО РА СШОР по велосипедному спорту.

14.2. Выполнение плановых параметров сопряженных с Государственным заданием.

14.3. Полное сопровождение всех сторон деятельности бригады обязательной нормативной документацией.

14.4. Производительность и качество ступенчатого селекционного процесса.

14.5. Стабильность деятельности бригады на всех этапах и периодах структурно-пирамидального построения многолетнего учебно-тренировочного процесса.

14.6. Оптимальное соотношение финансовых и ресурсных затрат к достигнутым результатам деятельности тренерской бригады.

14.7. Выполнение контрольно-переводных нормативов лицами проходящими спортивную подготовку под руководством тренерского подряда.

14.8. Выполнение спортивных разрядов, званий.

14.9. Результативность выступлений на соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней.

14.10. Подготовка спортивного резерва для сборных команд России.

14.11. Подготовка членов сборных команд Республики Адыгея и Российской Федерации.

XV. Документальное сопровождение деятельности тренерской бригады

15.1. Устав ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту.

15.2. Положение о спортивных школах олимпийского резерва.

15.3. дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

15.4. Общий внутренний регламент деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту.

15.5. Рекомендации спортивно-методического отдела.

15.6. Трудовой Кодекс Российской Федерации.

15.7. Карта последовательной деятельности тренерской бригады.

15.8. Учебно-тренировочная нормативная документация.

15.9. Приказы и распоряжения администрации ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту.

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА
«СШОР по велосипедному спорту»

Лелюк А.Ф.

2023 г.

№ 56



Положение

О ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
НА ВСЕХ ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

г. МАЙКОП

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано на основе Приказа Минспорта РФ от 30 августа 2013 года № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

1.2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт (далее ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (далее — Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50, ст.7354; 2012, № 53 (ч.1 ст. 7582), и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

1.3. Положение является локальным нормативным актом Организации, регулирующим порядок формирования учебно-тренировочных групп для осуществления организованного и эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процессов в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту», нормативно-правового регулирования деятельности специалистов сопряженных с спортивной подготовкой и их производственных и социальных взаимоотношений с Организацией.

2. Целевые показатели

- 2.1 Формирование стабильной многолетней мотивировано-ориентированной деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей.
- 2.2 Построение системы многолетней планомерной, фундаментальной образовательной и спортивной подготовки обучающихся для решения задач спорта высших достижений.
- 2.3 Повышение эффективности планируемой подготовки спортивного резерва.
- 2.4 Приведение организационной, структурной, нормативно-правовой базы ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в соответствие Требованиям федеральных стандартов.(Приказ Минспорта России № 204-ФЗ от 29.06.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации).
- 2.5 Определение направлений дальнейшего развития и внедрения современных средств, методов организационного, структурного и управленческого характера, способствующих эффективной деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту».

3. Целевые задачи

- 3.1 Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов.
- 3.2 Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора.
- 3.3 Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- 3.4 Всесторонняя образовательная и спортивная подготовка;
- 3.5 Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объемов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки;
- 3.6 Обеспечить планомерность в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства.

4. Формирование учебно-тренировочных групп

4.1 Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также соответствующие критериям уровня спортивной подготовки установленные требованиями к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

4.2 Критерии оценки эффективности спортивной подготовки на различных этапах и периодах спортивной подготовки

4.2.1 Этап начальной подготовки:

Требования к результатам освоения Программы на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств
укрепление здоровья спортсменов;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы
принимать участие со 2-го года обучения в спортивных соревнованиях по виду спорта «велоспорт» в дисциплинах содержащих в своем названии слово – «трек», «шоссе», «маунтинбайк»;
получить уровень спортивной квалификации «спортивный разряд» для перевода на учебно-

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать:

- состояние здоровья и уровень физического развития,
- освоение элементов начальной технической подготовки;
- выполнение нормативов общей физической;
- выполнение нормативов специальной физической подготовки;
- освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста».

Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Юные велосипедисты, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на этапе начальной подготовки можно рассматривать:

стабильность состава обучающихся (контингента);
динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

4.2.2 Тренировочный этап — этап спортивной специализации:

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья спортсменов;
изучить правило безопасности и правила дорожного движения;
соблюдать режим тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах соревнований в велосипедном спорте;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных соревнованиях на периодах до 2-х лет не ниже муниципального уровня, свыше двух лет не ниже субъекта Российской Федерации;
получить уровень спортивной квалификации кандидат в мастера спорта необходимый для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства;

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др., выполнить разряд кандидат в мастера спорта.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена.

Учащиеся, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно рассматривать:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
результаты участия в спортивных соревнованиях.

4.2.3 Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической тактической и психологической подготовки
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий включая самостоятельную подготовку;
приобрести знания навыки оказания первой доврачебной помощи;
выполнять план индивидуальной подготовки;
закрепить и расширить знания антидопинговых правил и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных соревнованиях;
принимать участие в соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
получить уровень спортивной квалификации мастер спорта РФ для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства можно рассматривать:

количество спортсменов повысивших квалификацию (разряд);
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
количество спортсменов зачисленных в молодежные сборные команды РФ;
Численность спортсменов проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

4.2.4 Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт:

совершенствовать уровень всех видов спортивной подготовки;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий включая самостоятельную подготовку
выполнять план индивидуальной подготовки;
закрепить и расширить знания антидопинговых правил и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
принимать участие в соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
демонстрировать высокие спортивные результаты в соревнованиях межрегиональных, всероссийских и международных;
показывать результаты соответствующие квалификации звания «мастер спорта России»;
достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, умения реализовать все компоненты многолетней спортивной подготовки для достижения наивысшего спортивного результата для конкретного спортсмена, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства можно рассматривать:

тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена;
способных нейтрализовать действие отрицательных факторов;
высокий уровень мотивации спортивной деятельности;
изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности;
выполнение норматива мастера спорта РФ международного класса, зачисление в состав сборной команды страны;

Оценка показателей проводится с учетом этапа, периода подготовки. Перевод на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной и итоговой аттестации решением приемно-переводной комиссии согласованного с тренерским советом и утвержденного приказом руководителя Организации.

5. Система спортивного отбора и принципы формирования учебно-тренировочных групп

5.1 Для обеспечения стабильной и эффективной деятельности организации, повышения производительности в селекции спортивных талантов используется **система спортивного отбора**, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов, которая предусматривает:

- массовый просмотр и тестирование с целью выявления способности к занятию спортом:
- отбор перспективных спортсменов для комплектования учебных групп спортивной подготовки по виду спорта – велоспорт;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки спортивного резерва сборных команд Республики Адыгея и Российской Федерации;
- отбор перспективных спортсменов для целей спорта высших достижений.

5.2 Цель организации отбора перспективных спортсменов существенным образом связана с вопросами этапности отбора, его задачами на различных стадиях подготовки спортсменов, использованием различных классов модельных характеристик на каждом из этапов и т.д.

5.3 Спортивный отбор — это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

5.4 Основными средствами контрольно-переводных нормативов являются тестовые испытания по общефизической, специальной, технической, тактической, психологической подготовках.

5.5 Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выделения лиц, природные способности которых отвечают требованиям велосипедного спорта.

5.6 Система спортивного отбора

Этапы отбора	Основные задачи этапа отбора	№ п/п	Основные методы отбора
I	Предварительный этап отбора детей и подростков в спортивную школу	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогическое наблюдение Контрольное тестирование Участие в школьных соревнованиях Социологические исследования Медицинское обследование
II	Углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогические наблюдения. Контрольное тестирование. Соревнования и прикидки. Психологические исследования. Медико-биологическое исследование.
III	Длительное систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование. Соревнования и прикидки. Психологические исследования. Медико-биологическое исследование

5.7 Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

5.8 Методика определения потенциальных возможностей спортсмена

Соотношение показателей	Уровень способностей
1. Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые способности

5.9 Основные принципы спортивного отбора

5.9.1 Организация спортивного отбора составляет неотъемлемую часть научно обоснованного управления подготовкой спортивного резерва, включает следующие аспекты:

административно-управленческий,
методологический
технологический.

5.9.2 Спортивный отбор в ГБОУ ДО РА СШОР базируется на следующих факторах:

1.Знании требований велосипедного спорта;
2.Научно-обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
3.Наработанной и апробированной процедуре отбора.

5.10 Этапы спортивного отбора

Структура спортивного отбора в ГБОУ ДО РА СШОР включает пять этапов, которые, в свою очередь формируют шесть уровней селекционного отбора.

№ п/п	Этапы спортивного отбора	Этапы спортивной подготовки	Цели, задачи и содержание спортивного отбора		Уровни селективного отбора
1.	Первый этап	НП	1 год	Формирование просмотровых групп НП 1-го года обучения.	1-й уровень
			Свыше года	Комплектование групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения. Первый этап отбора проводится с 10-ти до 12-ти лет.	
2.	Второй этап	ТЭ (СС)	До 2-х лет	Считается основным. Его цель — формирование учебно-тренировочных групп школы из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности.	2-й уровень
			Свыше 2-х лет	Определение задатков к велоспорту, определение специализации Темпы роста специализированных физических качеств	3-й уровень
3.	Третий этап	ССМ	Связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СШОР. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.		4-й уровень
4.	Четвертый этап	ВСМ; ССМ Т (СС)	Имеет целью выделение контингента у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны.		5-й уровень
5.	Пятый этап	СТЦ в структуре ГБУ РА СШОР	Связан с комплектованием сборной команды страны. Основные цели и задачи — подготовка спортивного резерва для целей спорта высших достижений.		6-й уровень

Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями велосипедного спорта.

5.11 Структура этапов единой системы спортивного отбора

Этап отбора, группы	Этап многолетней подготовки	Содержание отбора	Критерии отбора	Кто проводит отбор
1. Набор в группы начальной подготовки	Предварительной подготовки	Отбор моторно одаренных детей. Оценка состояния здоровья	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Общие требования вида спорта	Тренер, врач
2. Отбор в учебно-тренировочные группы	Начальной спортивной специализации. Углубленной тренировки	1.Состояние здоровья 2.Выполнение контрольно-переводных нормативов 3.Антропометрия 4. Темпы роста спортивных	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Показатели физического развития. 3. Нормативы по общей и	Тренер, врач

		результатов	специальной подготовленности.	
3. Отбор в группы совершенствования спортивного мастерства	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Морфотип и биологическая зрелость. 3. Функциональные возможности. 4. Специальная подготовка, спортивный результат.	1. Состояние здоровья. 2. Антропометрические показатели. 3. Оценка функциональной подготовленности. 4. Оценка физической подготовленности. 5. Спортивный результат.	Тренер, врач
4. Отбор в сборные команды России: юношеские, юниорские, молодежные.	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовленности. 3. Личностно-психологические особенности. 4. Функциональные возможности. 5. Спортивный результат.	1. Состояние здоровья. 2. Оценка физической подготовленности. 3. Психодиагностика. 4. Антропометрия. 5. Спортивный результат	Тренер, врач, психолог
5. Отбор в сборную команду страны.	Высшего спортивного мастерства.	1. Состояние здоровья. 2. Выполнение норматива МСМК. 3. Медико-биологическое обследование. 4. Личностно-психологические особенности.	1. Состояние здоровья. 2. Стабильность результатов на уровне утвержденных федерацией нормативов. 3. Оценка уровня функциональной подготовленности. 4. Психодиагностика.	Тренер, врач, психолог

5.12 Принципы комплектования учебно-тренировочных групп:

По результатам прошедшего соревновательного сезона;
По результатам контрольных тестов (промежуточная аттестация);
Учитывая динамику физического развития и уровень обучаемости;
По принципам селективного отбора;
По представлению Тренерского Совета.

5.13 Особенности отбора учащихся и формирования учебно-тренировочных групп:

Этап подготовки		Условия набора, индивидуального отбора и комплектования учебных групп	Сроки, продолжительность
НП	1-й год	группы комплектуются из лиц, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, минимальный возраст для зачисления определяется федеральными стандартами спортивной подготовки по велоспорту — шоссе.	С 1-го сентября по 15 октября. С 1-го марта по 15 апреля. Лица с высоким уровнем физического развития принимаются в ежедневном режиме.
	Свыше года	Группы комплектуются из учащихся 1-го года начальной подготовки, выполнивших требования учебной программы, а также, из вновь поступивших лиц с высоким уровнем физического развития, выполнивших контрольные нормативы, соответствующие возрастным и гендерным особенностям.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.

ТЭ	До 2-х лет	Группы комплектуются из числа учащихся прошедших этап начальной подготовки и выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
	Свыше 2-х лет	Группы комплектуются из числа учащихся, наиболее одаренных (способных) к занятиям велоспортом, прошедших этап начальной специализации выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
ССМ	1-го года	Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших этап подготовки в тренировочных группах углубленной специализации, выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки и звание КМС.	В соответствии с результатами годовой аттестации по результатам спортивного сезона, контрольных нормативов, локальных актов организации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
	2-го года		
	3-го года		
ВСМ	Весь период	Группы комплектуются из числа спортсменов, выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки, и являющиеся кандидатам в сборную команду субъекта РФ, сборную команду РФ или ее резервный состав, имеющие звание МС России Максимальный возраст спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.	В соответствии с результатами годовой аттестации по результатам спортивного сезона, контрольных нормативов, локальных актов организации. Утверждаются до 15 октября текущего года.

5.14 Требования к комплектованию учебно - тренировочных групп

При комплектовании учебных групп учитываются:	возрастные и гендерные особенности,*
	возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
	объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки;
	выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
	спортивные результаты;
	возраст обучающегося

*Смешанные, по гендерным признакам, группы допускаются в ГБУ РА СШОР, только на этапе начальной подготовки.

5.15 Требования к количественному составу учебно - тренировочных групп и уровню спортивной подготовки лиц, зачисленных в группы

Этапы спортивной подготовки	Период	Количество человек в группе			Уровень спортивной подготовки	
		Минимум	Максим	Оптим	Требования к результатам спортивной подготовке на начало учебного года	
НП	До года	Устанавливается организацией	20	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
	Свыше года		20	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
Т(СС)	Начальной специализации		12	10	1-й год	I юношеский разряд
					2-й год	III спортивный разряд

	Углубленной специализации		12	10	3-й год	II спортивный разряд
					4-й год	I спортивный разряд
					5-й год	I спортивный разряд - КМС
Требования при зачислении на этап спортивной подготовки						
ССМ	Весь период	3	10	6	1-й год	КМС
					2-й год	Подтвердить КМС
					3-й год	КМС - МС
ВСМ	Весь период	2	8	4	МС - МСМК	

5.15.1 При формировании учебно-тренировочных групп необходимо учитывать, что в случае если достаточно большое количество спортсменов (более 50 %) не соответствует установленным критериям предъявляемым к подготовке спортсменов на данном этапе или периоде спортивной подготовки, это может являться основанием к переформированию групп и привлечение к ним другого состава тренеров-преподавателей.

5.15.2 Администрация Организации, в целях сохранения контингента, вправе предложить спортсменам продолжить подготовку на прежнем этапе (периоде) с тем же тренером-преподавателем.

5.15.3 Данное решение оформляется письменно, в том числе – согласие каждого спортсмена и его законных представителей.

5.15.4 Отказ в переводе спортсменов выполнивших требования к подготовке по причине не выполнения требований другими спортсменами занимающимися группе является незаконным.

Условия комплектования учебно-тренировочных групп по этапам и периодам спортивной подготовки

Этап и период спортивной подготовки	Возраст учащихся	Уровень спортивной квалификации и на конец учебного года	Кол-во учащихся в группе	Критерии оценки и условия перевода
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1-й год	9 – 10 лет	Выполнение норматива ОФП	Не более 24	1.Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; 2.Повысить уровень физической подготовленности; 3.Овладеть основами техники вида спорта "велосипедный спорт"; 4.Получить общие знания об антидопинговых правилах; 5.Соблюдать антидопинговые правила; 6.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 7.Принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе", "маунтинбайк" начиная со 2-го года. 8.Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
2-й год	10 – 11 лет	III юношеский разряд	16 -18	
3-й год	11 – 12 лет	II юношеский разряд	16 - 18	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				

1-й год	12 – 13 лет	I юношеский разряд	14 - 16	1.Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 2.Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "велосипедный спорт" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; 4.Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; 5.Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; 6.Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "велосипедный спорт"; 7.Изучить антидопинговые правила; 8.Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; 9.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 10.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; 11.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; 12.Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
2-й год	13 – 14 лет	III разряд	12 - 14	
3-й год	14 – 15 лет	II разряд	10 - 12	
4-й год	15 – 16 лет	I разряд	8 - 10	
5-й год	16 – 17 лет	I разряд - КМС	Не менее 8-ми	

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1-й год	17 – 18 лет	КМС	От 1-го и более	1.Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 2.Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; 3.Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; 4.Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "велосипедный спорт"; 5.выполнить план индивидуальной подготовки; 6.Закрепить и углубить знания антидопинговых правил; 7.Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; 8.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 9.Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; 10.Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года; 11.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; 12.получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
2-й год	18 – 19 лет			
3-й год	19 – 20 лет			

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Весь период	19 – 20 лет и старше	МС России	От 1-го и более	1.Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 2.Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; 3.Выполнить план индивидуальной подготовки; 4.Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; 5.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 6.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; 7.показывать результаты, соответствующие прПрисвоению 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; 8.Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; 9.Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
-------------	----------------------	-----------	-----------------	--

6. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на этапах и периодах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312-416	364-624	468-728	468-728

7 Порядок формирования учебно-тренировочных групп

7.1 Перевод спортсменов на этапы спортивной подготовки производится приказом директора ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту». Обучающиеся, не выполнившие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки, на следующий этап не переводятся. Такие обучающиеся,

кроме этапа высшего спортивного мастерства, могут однократно продолжить тренироваться повторно на соответствующем этапе спортивной подготовки.

7.2 Формирование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется в начале учебно-тренировочного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт», параметрами государственного задания.

7.3 Формирование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) в Организации осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, возрастными и гендерными особенностями, спортивным стажем, уровнем развития двигательных качеств и уровнем мастерства спортсменов.

7.4 За спортсменами учебно-тренировочной группы спортивной подготовки в соответствии с регламентом деятельности Организации, требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки закрепляются тренеры-преподаватели:

- один тренер-преподаватель на одну или несколько учебно-тренировочных групп (основной тренер);
- более одного тренера-преподавателя – в соответствии с Требованиями федеральных стандартов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрешается привлекать второго тренера-преподавателя по общефизической подготовке при условии одновременной работы с одним и тем же составом спортсменов.

7.5 В течение учебно-тренировочного года Организация имеет право осуществлять дополнительный набор обучающихся при наличии свободных (вакантных) мест, при условии обязательного выполнения программных требований и успешной сдачи приёмных испытаний в соответствии с утвержденным Учредителем Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации Республики Адыгея.. Разрешается доукомплектовывать учебные группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, в случае возникшей необходимости, обучающимися пришедшими из других видов спорта, а также успешно выполнившими контрольные испытания.

7.6 При формировании учебно-тренировочных групп спортивной подготовки в Организации обучающийся или родитель (законный представитель) не вправе самостоятельно выбирать тренера-преподавателя.

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА
«СШОР по велосипедному спорту»

Лелюк А.Ф.

2023 г.



Положение

О ПРИЕМЕ, ПЕРЕВОДЕ, ОТЧИСЛЕНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

1. Общие положения.

- 1.1 Данное Положение регулирует порядок зачисления, перевода и отчисления учащихся в Государственной бюджетной организации дополнительного образования Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее Организация).
- 1.2 Положение о зачислении, переводе и отчислении учащихся Организации основывается на Конституции Российской Федерации, Федеральном законе № 127-ФЗ от 30.04.2021 г. «Об образовании в Российской Федерации, Федеральном законе от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (Собрание законодательства РФ, 2007, «50, ст. 6242; 2011, № 50 ст.7354) и подпунктом 4.2.28 Положения о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением Правительства РФ от 19.06.2012г, №607 (Собрание законодательства РФ, 2012, №26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112).
- 1.3 Приём обучающихся в Организацию осуществляется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным организациям.
- 1.4 Учебно-тренировочные занятия на всех этапах и периодах осуществляются по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» в соответствии с Учебным планом Организации и утвержденным режимом учебно-тренировочной деятельности.
- 1.5 Расписание занятий устанавливается для создания наиболее благоприятного режима труда, учёбы и отдыха обучающихся с учётом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.
- 1.6 Занятия в Организации проводятся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании лицензии. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки Государственной бюджетной организации Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту» разработана с учетом примерной Программы.
- 1.7 Учебный год начинается с 01 сентября, продолжительность учебного года рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Продолжительность учебного года и недельный режим учебно-тренировочного процесса устанавливается федеральными стандартами.
- 1.8 Документация по зачислению, переводу, отчислению и комплектованию в учебно-тренировочные группы обучающихся Организации оформляется, ведется и хранится в Организации.
- 1.9 Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения и действует бессрочно, до замены его новым Положением. Все изменения и дополнения являются неотъемлемой частью Положения.

2. Принципы комплектования личного состава учащихся, учебно-тренировочных групп, этапов и периодов спортивной подготовки

2.1 Комплектование личного состава учащихся Организации осуществляется в соответствии с Государственным заданием.

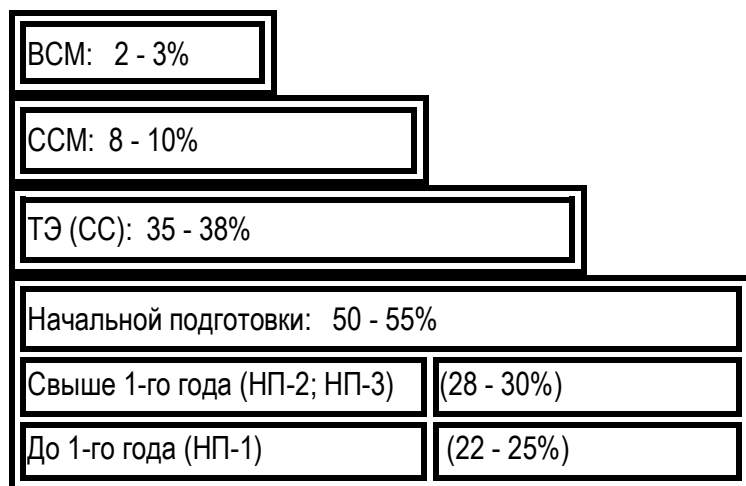
2.2 По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 75% обучающихся, зачисленных в Организацию по велосипедному спорту».

2.3 Государственным заданием установлен численный состав контингента занимающихся до 350 учащихся одновременно в течении одного года.

2.4 Основным условием стабильной спортивной деятельности Организации по подготовке спортивного резерва является организация высокого уровня селекционной работы на всех этапах и периодах спортивной подготовки, которая обеспечивается спецификой структурного построения школы и формами организационного и методического сопровождения.

2.5 Организация спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства строится по принципу классической «пирамиды», имеет поступательную последовательную динамику в течении двенадцатилетнего цикла.

2.6 Распределение контингента обучающихся по этапам и периодам спортивной подготовки (% к общему числу обучающихся):



2.7 Контингент лиц для прохождения спортивной подготовки в Организации комплектуется из числа учащихся общеобразовательных школ, профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений.

2.8 Организация осуществляет учебно-тренировочный процесс на этапах: - начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

2.9 Порядок приема лиц в Организацию, осуществляется в соответствии с приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013, регистрационный № 30221), Уставом Организации, регламентом деятельности Организации, локальными актами Организации.

2.10 Прием обучающихся в Организацию на этап начальной спортивной подготовки проводится до 15 октября текущего года, при наличии вакансий – в круглогодичном ежедневном режиме.

2.11 **Учебно-тренировочные группы** комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

2.12 Перевод учащихся в учебную группу следующего года обучения производится решением аттестационной комиссии на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

2.13 Зачисление учащихся в группы начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей, с письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы.

2.14 Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам Организации выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию.

2.15 Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора Организации.

2.16 Возрастные требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку.

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 9-ти лет	С 11-ти лет	С 14-ти лет	С 16-ти лет

2.17 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-23
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	3-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-8

2.18 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством субъекта РФ, федеральным органом исполнительной власти.

2.19 Зачисление в учебные группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины

2.20 Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

2.21 Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.22 Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в Организации, наполняемость учебно-тренировочных групп и режим спортивной подготовки определяются программами спортивной подготовки, на основании федеральных стандартов спортивной подготовки.

2.23 Максимальный возраст учащихся, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.24 Порядок и условия зачисления обучающихся для прохождения спортивной подготовки в учреждении

Правом поступления в спортивную школу пользуются все граждане Российской Федерации, граждане иностранных государств, проживающие на территории Российской Федерации, желающие заниматься спортом в установленном для вида спорта возрастном критерии.

Прием и спортивная подготовка производится бесплатно и в соответствии с Уставом Организации.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется на русском языке.

Организация обеспечивает прием всех желающих заниматься, не имеющих медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся для зачисления в Организацию по велоспорту устанавливается общепринятым нормативным регулированием деятельности по видам спорта, в соответствии с уставом школы и общим планом ее комплектования. Организация проводит просмотр и набор лиц не моложе 9 лет.

Зачислению поступающих для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» осуществляется по решению приемно-переводной комиссии Организации с учётом специфики ее деятельности, особенностей программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» и задач этапов многолетней подготовки.

Зачисление в Организацию и комплектование личного состава учащихся осуществляется на основании плана комплектования, в соответствии с параметрами Государственного задания, Программой спортивной подготовки, Требованиями федеральных стандартов, Уставом организации.

При зачислении в Организацию законные представители несовершеннолетнего спортсмена и спортсмен (старше 14 лет) должны быть ознакомлены с его Уставом, Регламентом деятельности, особенностями вида спорта, факторами риска, данным Положением и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки.

Для зачисления в списочный состав учебных групп на этапы многолетней спортивной подготовки по виду спорта велоспорт лицо желающее пройти спортивную подготовку (с 9 лет) или законные представители несовершеннолетнего спортсмена представляют в Организацию следующие документы:

- заявление одного из законного представителя несовершеннолетнего до 14 лет. (Заявление заполняется от руки по установленной форме заявителями лично в единственном экземпляре).
- заявители несут ответственность за достоверность представляемых сведений и подлинность документов, необходимых для принятия решения о зачислении в Организацию.
- заявление спортсмена старше 14 лет на зачисление в Организацию;
- копия свидетельства о рождении несовершеннолетнего до 14 лет с отметкой о гражданстве либо паспорт спортсмена старше 14 лет;
- копия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
- квалификационная книжка или паспорт спортсмена (при наличии у спортсмена);
- справка или выписка из приказа об отчислении (или переводе) из организации, ранее осуществляющей спортивную подготовку спортсмена с указанием этапа и года обучения;
- заключение врача о допуске к тренировочным занятиям по программе спортивной подготовки, выданной на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- фотография поступающего размером 3см*4см (2 шт.).

Заявление и копии представленных документов хранятся в личном деле спортсмена, в случае отказа в приёме возвращаются заявителю.

После представления требуемых документов, лицо – кандидат на зачисление в Организацию – проходит приёмное тестирование в соответствии с программой спортивной подготовки.

Перечень и оценка результатов тестовых испытаний определяется федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

Показатели и оценка результатов тестирования оформляются протоколами.

В соответствии с результатами тестирования, а также при выполнении программных требований и при отсутствии медицинских показаний принимается решение о зачислении спортсмена на этапы многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, выполнившие нормативные требования установленные для последующих этапов и периодов спортивной подготовки, но не достигшие установленного возраста, в исключительных случаях, под ответственность тренерского совета, могут быть зачислены в соответствующую учебно-тренировочную группу при наличии допуска врача.

Учреждение вправе отказать в зачислении обучающихся в следующих случаях:

- не предоставление заявителем полного пакета документов, требуемого для зачисления;
- возраст поступающего менее установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта;
- превышение предельной численности определенной государственным заданием;
- отрицательные результаты приёмных испытаний и (или) невыполнение программных требований.
- не предоставление заявителем полного пакета документов, требуемого для зачисления;
- наличие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Взаимоотношения между Организацией и родителями (законными представителями) тренирующихся регулируются Законом Российской Федерации, локальными и нормативными актами Организации, включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе тренировок, развития и оздоровления обучающихся..

2.25 Условия перевода на последующие этапы и периоды спортивной подготовки, контрольные нормативы, зачетные требования

Перевод на последующие этапы и периоды спортивной подготовки в Организации производится на основании общего плана комплектации на новый учебный год при условии выполнения программных требований и выполнения, конкретно установленных, для перевода на следующий этап условий, касающихся уровня спортивной квалификации, выполнение параметров основной и промежуточной аттестации, учета результатов соревнований, отсутствие медицинских противопоказаний.

Выполнение нормативов является основным критерием для перевода лиц проходящих спортивную подготовку на следующий этап или период спортивной подготовки.

Аттестация обучающихся проходящих спортивную подготовку в Организации подразделяется на промежуточную, основную и итоговую, которая включает нормативы специальной физической подготовки и результаты соревновательной деятельности.

Нормативы по общей физической подготовке не являются основанием для перевода на этапах: - тренировочном углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на этих этапах основанием для перевода учитываются только критерии нормативов по специальной физической подготовке и требования ЕВСК.

2.26 Критерии оценки эффективности образовательной и спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки

Критерием освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт» и уровня тренированности спортсменов являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

2.26.1 Этап начальной подготовки:

Требования к результатам освоения Программы на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья;
отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-шоссе.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- освоение элементов начальной технической подготовки;
- выполнение нормативов общей физической;
- выполнение нормативов специальной физической подготовки;
- освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста».

Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Юные велосипедисты, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев эффективности осуществления Программы на этапе начальной подготовки можно рассматривать:

стабильность состава обучающихся (контингента);
динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

2.26.2 Тренировочный этап — этап спортивной специализации:

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, велоспорт-маунтинбайк
формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно рассматривать:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
результаты участия в спортивных соревнованиях.

2.26.3 Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства можно рассматривать:

количество спортсменов повысивших квалификацию (разряд);
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
количество спортсменов зачисленных в молодежные сборные команды РФ;
Численность спортсменов проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

2.26.4 Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам осуществления Программы на этапе высшего спортивного мастерства

спортивной подготовки по виду спорта велоспорт:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
--

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
--

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, умения реализовать все компоненты многолетней спортивной подготовки для достижения наивысшего спортивного результата для конкретного спортсмена, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства можно рассматривать:

тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена;
способных нейтрализовать действие отрицательных факторов;
высокий уровень мотивации спортивной деятельности;
изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности;
выполнение норматива мастера спорта РФ международного класса, зачисление в состав сборной команды страны;

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

2.27 Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки

Зачисление в группы на этап начальной подготовки осуществляется приказом директора ГБОУ ДО РА СШОР на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

2.27.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Перевод в учебную группу следующего периода этапа начальной подготовки и на тренировочный этап (этап спортивной специализации) обучающихся, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора Организации на основании выполненного объема подготовки, установленных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.27.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание за 20 с (не менее 10 раз).	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз).
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин.00сек.)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

2.27.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

2.27.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 14 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Учащимся не сдавшим нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту».

2.27.5 Рекомендации для контрольных нормативов уровня технической подготовленности

№ п/п	Тестируемые элементы техники	Нормативная оценка			
		хорошо	удовлетворитель	плохо	
		Выполнено правильно и уверенно	Выполнено не уверенно, с искажениями	Невыполненное, или с грубыми искажениями	
Для всех этапов и периодов подготовки					
1	Техника посадки	Сидя в седле (высок.низкая, средняя)			
		Стоя над седлом			
2	Техника педалирования	Сидя в седле (круговое педалирование)			
		Стоя над седлом (с переносом центра тяжести)			
3	Техника торможения и остановки	Прерывистое торможение			
		Непрерывное торможение			
4	Техника прямолинейного движения				
5	Переключение передач	Подбор передаточного соотношения			
		Техника переключения			
6	Техника старта и стартового разгона	Стартовый разгон (с ассистентом и без)			
		Темповое ускорение			
		Рывок (спурт)			
		Бросок велосипеда на линию финиша			

7	Техника равномерного движения по дистанции			
8	Техника езды в различных построениях «на колесе», и смены лидирования	Техника езды в уступе		
		Техника езды в команде		
		Техника езды «вертушкой»		
9	Техника прохождения поворотов, разворотов	Техника разворотов на шоссе		
		Техника прохождения простых поворотов		
		Техника прохождения сложных поворот.		
10	Техника преодоления подъёмов и спусков			
11	Техника преодоления препятствий	Объезд препятствий		
		Переезд через препятствие		
		Преодоление препятствия прыжком		
12	Техника контактного взаимодействия	Техника контактного противоборства		
		Техника ускоряющего взаимодействия		

3.0 Промежуточная и итоговая аттестации

3.1 Перевод учащихся на последующие этапы подготовки проводится на основании решения аттестационной комиссии по результатам промежуточной и итоговой аттестации:

промежуточная аттестация	май месяц текущего года (СФП);
	Декабрь текущего года (ОФП);
итоговая аттестация	первая половина октября текущего года.

3.1.1 Промежуточная аттестация – форма текущего контроля динамики спортивной подготовленности спортсмена, определяет уровень достигнутых спортивных результатов и позволяет прогнозировать дальнейший их рост.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных тестовых испытаний, которые отражают три качественных уровня подготовки (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности) в рамках программы спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт».

Оценка уровня спортивной подготовленности учащихся и освоения ими программы спортивной подготовки определяется на основании итогов промежуточной аттестации.

Целью промежуточной аттестации является выявление уровня тренированности спортсмена на текущий момент, освоение им определенной части программы спортивной подготовки.

3.1.2 Итоговая аттестация – это определение соответствия результатов спортивной деятельности спортсмена требованиям программ спортивной подготовки и (или) индивидуальных планов работы спортсмена, а так же форма оценки практических навыков спортсмена полностью завершившего прохождение определенного этапа или периода спортивной подготовки.

К итоговой аттестации допускаются спортсмены, полностью выполнившие годовой план спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточные аттестации.

Итоговая аттестация проводится по итогам тренировочного года для перевода спортсменов проходящих спортивную подготовку в Организации на следующий этап спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится на принципах селективного отбора для учащихся проявивших особые способности, с учетом возрастных и гендерных особенностей.

3.2 Задачи промежуточной и итоговой аттестации:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности занимающихся на этапах, периодах освоения Программы;
выполнение обучающимся в полном объеме программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»;
повышение профессиональной заинтересованности обучающегося в развитии своего спортивного мастерства;
учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей обучающегося;
выявление уровня овладения общей физической, специальной физической и технической подготовленности обучающегося;
определение перспектив дальнейшей работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;
получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе на следующий период, этап подготовки, лиц, проходящих спортивную подготовку;
Оценка работы тренеров-преподавателей в выборе средств, методов, форм спортивной тренировки в оптимальном распределении учебно-тренировочных нагрузок.

3.3 Формы промежуточной и итоговой аттестации:

теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
выполнение требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий;
техничко-тактическая и психологическая подготовка – результаты соревнований

3.4 Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в Организации создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренер. Итоги промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, отражаются в протоколах сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки и личных картах обучающихся.

3.5 Оценка показателей проводится с учетом этапа, периода подготовки. Перевод на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения Приемно-переводной комиссии согласованного с тренерским советом и утвержденного приказом руководителя Организации.

3.6 Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие требования Программы для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению Тренерского совета, но не более одного раза на этапе спортивной подготовки.

3.7 При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на последующие этапы, периоды подготовки, эти лица должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего этапа, периода.

3.8 Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

3.9 Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования повторно на одном и том-же этапе спортивной подготовки, исключаются из контингента занимающихся в Организации.

3.10 Системы оценок промежуточной и итоговой аттестации

3.10.1 В процессе всего учебно-тренировочного процесса отслеживаются и анализируются все личные достижения спортсмена (его результаты на соревнованиях различного уровня, уровень освоения обучающимся программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт», уровень развития физических, технических, психологических качеств спортсмена.

3.10.2 Оценка физической подготовленности обучающегося складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

3.10.3 Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники выполнения двигательных упражнений и владения техникой езды на велосипеде.

3.10.4 Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

3.10.5 Оценка состояния подготовленности обучающегося включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

3.10.6 Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится тренерами-преподавателями и специалистами сопряженными с спортивной подготовкой в соответствии с требованиями врачебно-педагогического контроля.

3.10.7 Оценка уровня подготовленности обучающегося и соответствие перевода на следующий этап или период спортивной подготовки складывается из баллов, полученных в процессе проведения промежуточной аттестации по каждому ее разделу с учетом результатов показанных в соревнованиях.

3.11 Требования к документам итоговой и промежуточной аттестации:

протоколы спортивных соревнований;
протоколы сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
приказы: по присвоению спортивных разрядов,
решения Тренерского совета (протокол) по зачислению и переводу обучающихся;
заключение аттестационной комиссии (протокол);
Приказ директора школы

3.11.1 Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ГБОУ ДО РА СШОР выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию.

3.11.2 Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

4. Порядок внутреннего перевода учащихся по этапам и периодам спортивной подготовки

4.1 Отбор спортсменов на программы спортивной подготовки на основании соответствующего приказа Минспорта России №731 от 12.09.2013 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по Программе спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов.

4.2 Каждый в отдельности спортсмен зачисляется на определенный этап и период подготовки программу и далее для организации тренировочного процесса спортсмены формируются в группы и им выделяется тренерский состав.

4.3 Перевод на следующие этапы и периоды в Организации производится на основании общего плана комплектации на новый учебный год при условии выполнения программных требований (выполнение разрядов, успешная сдача контрольных нормативов ,где каждый спортсмен выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап подготовки тесты), участие в соревнованиях, соответствующих этапу подготовки обучающегося и отсутствия медицинских противопоказаний.

4.4 В случае невыполнения установленных нормативов обучающийся на программах спортивной подготовки не может переводиться на следующий этап подготовки. Данный вопрос решается в порядке, установленном локальными нормативными актами организации(например, на основании решении тренерского совета, закрепленного распорядительным актом организации , то есть приказом руководителя.

4.5 Таким образом, на основе установленных критериев руководство спортивной школы сохраняет или переформирует учебные группы подготовки на новый временной отрезок с учетом если большое количество спортсменов (более 50% состава группы) не соответствует установленным критериям , это может являться основанием к переформированию групп и привлечению новой группе другого состава тренеров-преподавателей. Либо руководство спортивной школы в целях сохранения контингента вправе предложить спортсменам продолжить подготовку на прежнем этапе подготовки с тем же тренером-преподавателем (решение должно быть оформлено письменно, с согласия каждого обучающегося и их законных представителей). Отказ в переводе обучающихся, соответствующих установленным критериям и в полном объеме выполнивших программу подготовки, занимавшимися в одной группе со спортсменами , не выполнившими данные требования, является незаконным.

4.6 Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации осуществляется ежегодно на начало нового учебно-тренировочного года при комплектовании учебно-тренировочных групп по решению приемно-переводной комиссии, согласованного с тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения.

4.7 Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации на всех этапах и периодах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки, соответствующей тренировочному этапу или периоду спортивной подготовки и успешных результатов промежуточной и итоговой аттестации.

4.8 Промежуточная аттестации спортсменов осуществляется в соответствии с учебным планом, требованиями федеральных стандартов и программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

4.9 Формой промежуточной аттестации является выполнение контрольных нормативов:

- общей физической подготовки;
- специальной физической подготовки;
- технико-тактической подготовки:

4.10 Итоговая аттестация проводится с учетом обобщения результатов промежуточной аттестации и результатов соревновательной деятельности после завершения текущего спортивного сезона.

4.11 Формой итоговой аттестации является:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований, установленных для каждого этапа и периода спортивной

подготовки в любой дисциплине велосипедного спорта.

4.12 В отдельных случаях, при положительном результате контрольных испытаний, выполнения соответствующего спортивного разряда и отсутствии медицинских противопоказаний перевод спортсменов на следующий этап или период спортивной подготовки может быть осуществлён по решению тренерского совета в течение тренировочного года.

4.13 Прохождение программы спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап или период спортивной подготовки засчитывается как полный год учебно-тренировочных нагрузок, независимо от даты зачисления лица в Организацию, при условии выполнении им программных требований.

4.14 Обучающимся, не выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренные программой, для перевода на следующий этап или период спортивной подготовки, но выполнившие требования по спортивному мастерству предоставляется возможность повторной сдачи нормативов в дополнительно установленные сроки до начала очередного учебно-тренировочного года.

4.15 Обучающимся, не выполнившим нормативные требования предъявляемые программой по виду спорта «велоспорт», решением тренерского совета может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

5. Порядок и условия отчисления лиц осуществляющих спортивную подготовку в Организации

5.1 Отчисление обучающихся проходящих спортивную подготовку в организации может происходить как по добровольному решению самого лица или лица представляющего его интересы, так и в принудительном порядке при возникновении обстоятельств, несоответствующих регламенту деятельности Организации.

5.2 В случае возникновения обстоятельств ведущих к отчислению или переходу спортсменов в другие спортивные организации учитываются права и охраняемые законом интересы спортсменов, интересы государства и общества, а также права, интересы и возможности Организации.

5.3 Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку в Организации, могут быть отчислены по инициативе обучающегося или его законного представителя;

- в связи с избранием другого вида спорта;
- в связи с завершением спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- в связи с переходом в другую спортивную организацию;
- в связи с призывом обучающегося на военную службу или направление его на заменяющую ее альтернативную гражданскую службу;
- в связи с медицинским заключением о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- по независящим от обучающегося причинам (в связи с переменой места жительства, по семейным обстоятельствам и т.д.

5.4 Основаниями отчисления обучающегося из списочного состава Организации по инициативе обучающегося или его законного представителя являются:

- заявление одного из законных представителей несовершеннолетнего спортсмена до 14 лет;
- заявление несовершеннолетнего спортсмена старше 14 лет;
- медицинское заключение о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- соглашение о переходе в другую спортивную организацию и пр.

5.5 Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть отчислены по инициативе Организации на основании решения тренерского совета на любом этапе многолетней спортивной подготовки, в случаях:

- невыполнения программных требований спортивной подготовки;
- ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинского осмотра;
- невыполнение спортсменами в установленные сроки без уважительных причин учебно-

тренировочного, в том числе индивидуального плана спортивной подготовки;

- нарушения учебно-тренировочного режима спортивной подготовки;
- невыполнение контрольных нормативов (за исключением случаев по уважительной причине); -
- посещения, дополнительно, учебно-тренировочных занятий в других учреждениях (школах, клубах, центрах спортивной подготовки) без разрешения руководства Организации или без письменного согласия тренера-преподавателя за которым закреплён обучающийся.

5.6 Однократного грубого либо неоднократного нарушения спортсменами Правил внутреннего распорядка. При этом неоднократным считается нарушение Правил внутреннего распорядка, если к обучающемуся ранее в течение года применялась мера дисциплинарного взыскания.

К грубым нарушениям Правил внутреннего трудового распорядка относятся:

- неявка или самовольное покидание мероприятий (без разрешения тренера-преподавателя или руководства Организации), проводимых Организацией в рамках программы спортивной подготовки (учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, контрольные испытания и т.д.)
- участие в спортивных мероприятиях, непредусмотренных реализуемой программой спортивной подготовки по избранному виду спорта (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Адыгея) либо участие в спортивных мероприятиях в составе команд других спортивных организаций без разрешения руководства Организации;
- пропуск занятий более 40 % учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских и комплексных обследований;
- установление применения спортсменами допинговых средств и (или) методов, запрещённых к использованию в спорте;
- совершение противоправных действий и нарушение общественного порядка на территории Организации или спортсооружений в период учебно-тренировочных и спортивных мероприятий, а так же в транспорте и в гостиничных комплексах в период выездных учебно-тренировочных мероприятий и соревнований;
- появление в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, распространение или немедицинское употребление наркотических веществ;
- несоблюдение техники безопасности, мер пожарной безопасности, в том числе хранение и распространение ядовитых, радиоактивных, взрывопожароопасных веществ и элементов, которые могут создать угрозу здоровью или жизни обучающихся, сотрудников Организации и спорткомплекса, болельщиков и зрителей;
- несоблюдение санитарно-эпидемиологических норм и норм гигиены;
- порча помещений, мебели, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы и иного имущества Организации;
- нарушение дисциплины во время учебно-тренировочного процесса;
- нарушение спортивной этики;
- проявление неуважения к чести и личному достоинству тренера-преподавателя, других работников Организации и спортсменов, в том числе оскорбительные и неуважительные действия и высказывания в отношении тренеров-преподавателей, спортсменов, сотрудников и посетителей Организации, как со стороны обучающегося, так и со стороны его законных представителей (родителей).
- другие случаи, установленные законодательством Российской Федерации.

5.7 Не допускается отчисление обучающегося в период болезни, прохождения лечения, временного отсутствия по уважительной причине в случае своевременного уведомления обучающимся либо его законным представителем тренера-преподавателя или администрации Организации.

5.8 Отчисление обучающихся с этапов многолетней спортивной подготовки оформляется приказом директора Организации на основании:

- заявления тренера-преподавателя;
- заявления об отчислении в случае инициативы законного представителя либо обучающегося;
- медицинского заключения о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- решения тренерского совета в случае инициативы Организации.

5.9 Решение об отчислении обучающегося принимается в срок не позднее чем через один месяц с

момента представления заявления обучающимся и (или) его законным представителем в Организацию либо со дня совершения обучающимся проступка, не считая времени его болезни или других случаев отсутствия по уважительной причине.

5.10 Отчисление обучающихся, как правило, осуществляется в последний рабочий день текущего месяца. Документ об отчислении (справка, выписка из приказа) выдаётся при условии сдачи обучающимся экипировки и инвентаря личного пользования.

5.11 Восстановление спортсмена в Организации для прохождения спортивной подготовки производится в порядке, установленном для зачисления.

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА
«СШОР по велосипедному спорту»

Пелюк А.Ф.

25 2023 г.

№ 56



Положение

О СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

Г. МАЙКОП

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение является локальным актом ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» целью которого является обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовке в Организации.

1.2 Данное положение направлено на обновление структуры построения многолетней спортивной подготовки, совершенствование организации и управления учебно-тренировочным процессом, создание условий для внедрения инновационных технологий спортивной подготовки, формирования общих принципов выполнения государственного задания.

1.3 Положение устанавливает исчерпывающую характеристику вида спорта, специфику организации учебно-тренировочного процесса, структуру системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины). Нормативная часть, включающая программный материал, соответствует требованиям федеральных стандартов, имеет теоретический и практический разделы. Методическая часть предусматривает организацию, построение, содержание многолетнего учебно-тренировочного процесса, управление учебно-тренировочным процессом, обеспечение и безопасность учебно-тренировочного процесса. Система контроля направлена на сохранение и развитие здоровья и спортивного потенциала спортсменов, а также, на выполнение требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

1.4 Положение формирует нормативно-правовые, организационные и методические условия для моделирования, построения и реализации структурной системы многолетней спортивной подготовки, планирования оптимальных объемов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки, совершенствования многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов, формирования стратегии подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений.

1.5 Положение устанавливает Требования в соответствии с особенностями вида спорта, соответствует положению о спортивных школах олимпийского резерва и нормативным документам, регулирующим деятельность организаций осуществляющих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

1.6 Положение направлено на повышение эффективности подготовки спортивного резерва, воплощение идей модернизации, сохранение и укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации.

1.7 Организация спортивной подготовки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» осуществляется в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Федеральный закон), приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г №1125 и Уставом Учреждения.

1.8 В соответствии с Федеральным законом от 06.12. 2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлены следующие понятия:

- **спортивная подготовка** – многолетний, круглогодичный управляемый учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

- **программа спортивной подготовки** - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- **федеральные стандарты спортивной подготовки** - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

- **спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

1.9 Субъекты спортивной подготовки;

Субъектами спортивной подготовки являются:

- органы управления в области физической культуры и спорта;
- организация, осуществляющая спортивную подготовку (ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту)
- лица, проходящие спортивную подготовку (спортсмены);
- спортивные сборные команды;
- лица, осуществляющие спортивную подготовку (тренеры, тренеры-преподаватели и иные специалисты, непосредственно осуществляющие спортивную подготовку);
- медицинские работники;
- иные специалисты, необходимые для обеспечения спортивной подготовки.

1.10 Нормативно-правовая деятельность

- Повышение эффективности подготовки спортивного резерва.
- Приведение организационной, структурной, нормативно-правовой базы ГБОУ ДО РА СШОР в соответствие Требованиям федеральных стандартов.
(Приказ Минспорта России № 204-ФЗ от 29.06.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации).
- Обеспечить нормативно-правовую деятельность ГБОУ ДО РА СШОР в сфере подготовки спортивного резерва на основе Федеральных стандартов.
- Определение направлений дальнейшего развития и внедрения современных средств, методов организационного, структурного и управленческого характера, способствующих эффективной деятельности ГБОУ ДО РА СШОР, совершенствования нормативно-правовой базы, обновления структуры организации, осуществление спортивной подготовки, создание организации нового типа, инновационных технологий спортивной подготовки, формирования и реализации общих принципов государственного задания.

1.11 Основные направления спортивной деятельности:

Массовый, любительский спорт.

Развитие системы подготовки спортивного резерва.

Спорт высших достижений.

Подготовка и повышение профессионального уровня кадрового потенциала.

Расширение инфраструктуры велосипедного спорта, укрепление материально-технической базы.

1.12 Спортивная подготовка в ГБДО РА «СШОР по велосипедному спорту» проводится по трем основным дисциплинам велосипедного спорта:

- Велоспорт – шоссе;
- Велоспорт – трек;
- Велоспорт – маунтинбайк.

1.13 Подготовка спортсменов включает три подсистемы:

- Подготовку велосипедистов высших разрядов.
- Подготовку спортивных резервов.
- Подготовку в массовых формах физкультурно-спортивной работы.

Подсистема подготовки велосипедистов высших разрядов	высший уровень достижений велосипедистов, формирующий модельные характеристики и комплекс контрольных нормативов, эффективные средства и методы, объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, агитацию и пропаганду велоспорта.
Подсистема подготовки спортивных резервов	полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов по основным модельным характеристикам. Это главный критерий эффективности системы подготовки спортивных резервов. По нему устанавливаются требования к юным велосипедистам на всех этапах многолетней подготовки.
Подсистема массового велоспорта	охватывает широкие слои населения, осуществляется через обязательные занятия в учебных заведениях дополнительного образования детей и в процессе самостоятельных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для взрослых.

1.14 Принципы организации процесса спортивной подготовки:

- Организация спортивной подготовки
- Планирование спортивной подготовки
- Управление спортивной подготовкой
- Контроль спортивной подготовки

1.15 Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации включает три взаимосвязанные составляющие:

Построение процесса;
Реализация процесса;
Контроль подготовки.

1.16 Основные компоненты спортивной подготовки:

Система соревнований;
Система тренировки;
Система факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

2. Система спортивной тренировки	Структура тренировки характеризуется, в частности:
является центральным компонентом подготовки велосипедиста. Тренировка учебно-тренировочный процесс) —это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.	а) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.); б) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); в) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

3. Система факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	Решение задач подготовки спортсмена в велосипедном спорте требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку велосипедиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климато-географические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки велосипедиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки велосипедиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки гонщика. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.
---	--

1.17 Организация спортивной деятельности на основе сетевого взаимодействия спортивных и иных организаций по реализации спортивных программ.

Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки

В соответствии с Приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» спортивная подготовка в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» может осуществляться на принципах сетевого взаимодействия с другими спортивными организациями, организаций науки, здравоохранения и иными организациями, обладающими необходимыми ресурсами.

В целях обеспечения качественной подготовки спортсменов Организации, оно может осуществлять ее совместно с другими организациями, в том числе на условиях кластерного подхода.

Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки представляет собой реализацию организацией, осуществляющей спортивную подготовку, программ спортивной подготовки совместно с иными организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в том числе расположенных на территории иного субъекта Российской Федерации.

В кластерной форме реализации программ спортивной подготовки могут также участвовать организации науки, здравоохранения, образовательные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления спортивной подготовки и предусмотренными соответствующей программой спортивной подготовки.

Финансовые расходы для организаций осуществляющих спортивную подготовку на принципах кластерного взаимодействия определяются на каждого конкретного спортсмена и указываются в Соглашении о сотрудничестве.

1.18 Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку по сетевому принципу

Порядок взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иных организаций, участвующих в реализации программы спортивной подготовки, определяется на основании соглашения о сотрудничестве, предметом которого является совместное осуществление спортивной подготовки.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке, предусмотренном решением Федерации велосипедного спорта России.

При переходе спортсмена из ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в другую организацию, осуществляющую спортивную подготовку или из другой организации в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту», с которой есть договор о взаимодействии (соглашение о сотрудничестве), в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочные составы данных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, и может учитываться при нормировании труда и оплате труда тренерского и руководящего состава данных учреждений в порядке, установленном локальными актами учреждения (либо его учредителя), нормативными актами муниципальных органов управления, органов управления субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту», осуществляющая деятельность в области физической культуры и спорта, может участвовать в кластерном взаимодействии по спортивной подготовке как непосредственно реализующая программу спортивной подготовки (полностью или в части какого либо компонента программы), так и осуществлять административное сопровождение спортсмена, ранее проходящего спортивную подготовку в учреждении, но перешедшего в другое учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, для повышения уровня спортивного мастерства.

1.19 Сетевое взаимодействие с общеобразовательными учреждениями

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту», совместно с общеобразовательными школами, гимназиями, лицеями и другими учебными заведениями (в дальнейшем - школы) могут создавать для наиболее перспективных спортсменов (далее - спортсменов-учащихся) специализированные классы с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом (далее - **спортклассы**).

Создание спортклассов осуществляется совместным решением администрации школы и организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе заключенного между ними договора и по согласованию с соответствующими органами образования, физической культуры и спорта.

Договором определяются обязательства сторон по порядку финансирования, комплектования, рационального сочетания учебы с занятиями спортом, организации медицинского контроля и восстановительных мероприятий (включая питание спортсменов-учащихся в данном образовательном учреждении или организованное иным способом) и другие обязательства.

Спортклассы комплектуются из числа наиболее перспективных спортсменов-учащихся, прошедших спортивную подготовку не менее одного года на тренировочном этапе. В эти классы могут переводиться спортсмены-учащиеся из разных школ по решению органов образования при согласии родителей (законных представителей).

Спортсмены-учащиеся спортклассов, не выполняющие требования по уровню спортивной подготовки, переводятся в обычные классы данной или другой школы по окончании учебного года или с согласия родителей (законных представителей) в течение учебного года.

Режим продленного дня, расписание занятий по общеобразовательным предметам и спортивной подготовке для спортклассов устанавливаются администрацией школы по согласованию с руководством учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, в зависимости от местных условий и вида спорта.

Спортсмены-учащиеся могут освобождаться от посещения уроков физической культуры.

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки, указанных в учебно-тренировочном плане ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту», которые могут конкретизироваться с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

Учебно-тренировочные занятия со спортсменами-учащимися в спортклассах проводятся тренерско-преподавательским составом организации, осуществляющей спортивную подготовку, не реже двух раз в день и не менее 10 раз в неделю с учетом этапов спортивной подготовки и требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Проведение двухразовых учебно-тренировочных занятий дает право на планирование первых уроков по общеобразовательным предметам в более позднее, чем в обычных классах, время.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов-учащихся спортклассов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.20 ЦЕЛЕВЫЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Обеспечить формирование стратегии подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений;
- Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов.
- Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора.
- Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности;

- Всесторонняя плавная спортивная подготовка;
- Эффективное моделирование и реализация многолетних структурных учебно-тренировочных циклов;
- Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объёмов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки;
- Организация и осуществление своевременного и регулярного этапного контроля по определению уровня развития необходимых и адекватных адаптивных реакций»
- Своевременная коррекция и оптимизация учебно-тренировочного процесса в рамках учебно-тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов;
- Моделирование и внедрение современных средств, методов, тренирующих технологий во всех составляющих структурных компонентах спортивной подготовки;
- Обеспечить планомерность в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства.

1.21 ЦЕЛЕВЫЕ БАЗОВЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

- Повышение конкурентоспособности на всероссийском и международном уровне.
- Подготовка спортивного резерва и улучшение ситуации в спорте Высших достижений.
- Создание в Республике Адыгея пространственной вертикали организационной инфраструктуры велосипедного спорта.
- Расширение и укрепление материально-технической базы адыгейского велосипедного спорта.

2. Спортивная подготовка в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» по Программе спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»

2.1 Задачи ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» по реализации программы спортивной подготовки:

1. Обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Адыгея и спортивных сборных команд Российской Федерации по видам: велоспорт – шоссе; велоспорт – трек; велоспорт – маунтинбайк.
2. Организация и проведение учебно-тренировочных и спортивных мероприятий, в том числе соревнований, на основе разработанных программ спортивной подготовки, финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем;
3. Выполнение работ по обеспечению участия спортсменов ГБОУ ДО РА СШОР в официальных спортивных мероприятиях;
4. Выполнение работ по организации и проведению официальных спортивных мероприятий;
5. Разработка программ спортивной подготовки;
6. Разработка примерных программ для занятий физической культурой и спортом;
7. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.2 Проекционная деятельность ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в формате реализации программы спортивной подготовки

1.Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
2.Привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ видам спорта;
3.Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в школах-интернатах спортивного профиля и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва,
4.Обеспечение приобретения учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

2.3 Цели спортивной подготовки:

2.3.1 .Использовать предпосылки максимального выгодного географического и климатического расположения субъекта на основе нестандартных, инновационных разработок программного материала.

2.3.2 Модернизировать организационную структуру ГБОУ ДО РА СШОР с целью создания эффективной системы, направленной на повышение производительности в селекции спортивных талантов.

2.3.3 Минимизировать обозначившиеся противоречия в части государственных Требований и сложившейся реальной действительностью.

2.3.4 Сохранение спортивного статуса Республики Адыгея, как опорной территории развития российского велосипедного спорта.

2.3.5 Приведение организационной, структурной, нормативно-правовой базы ГБОУ ДО РА СШОР в соответствие с государственными требованиями.

2.3.6 Определение путей дальнейшего развития и внедрения современных средств и методов организационного, структурного и управленческого характера способствующих эффективной деятельности ГБОУ ДО РА СШОР.

2.3.7 Создать условия для реализации программы спортивной подготовки в параметрах Требований федеральных стандартов.

2.3.8 Обеспечить нормативно-правовую деятельность ГБОУ ДО РА СШОР в сфере подготовки спортивного резерва на основе федеральных стандартов.

2.4 Задачи спортивной подготовки:

2.4.1. Сформировать нормативно-правовую базу для разработки, внедрения и развития современных инновационных спортивных технологий.

2.4.2. Построение системы многолетней, планомерной, фундаментальной подготовки спортсменов для решения задач спорта высших достижений.

2.4.3. Формирование многолетней, мотивированно-ориентированной деятельности спортсменов и тренеров.

2.4.4. Повысить эффективность работы в подготовке спортивного резерва для сборных команд России и

Республики Адыгея.

2.4.5 Потребность в спортивном резерве рассматривается как оптимальная структура контингента занимающихся, представляющая собой соотношение количества спортсменов, позволяющая обеспечить подготовку на высшем уровне конкурентоспособного пополнения сборной команды России.

2.4.6 Модернизировать инфраструктуру Адыгейского велосипедного спорта.

2.5 Формы организации спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы (спортивная тренировка)
Спортивные мероприятия (тренировочные сборы)
Соревнования и контрольные нормативы
Работу по индивидуальным планам
Медико-биологические и восстановительные мероприятия
Тестирование и контроль, промежуточная и основная аттестация
Инструкторская и судейская практика.

2.6 Структурные компоненты спортивной подготовки:

1.Организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программ спортивной подготовки;
2.Систему отбора и спортивной ориентации, представляющие собой процесс, направленный на выявление предрасположенности к занятиям велосипедным спортом (спортивными дисциплинами велосипедного спорта), и выявление индивидуальных возможностей (способностей) в этом виде деятельности;
3.Учебно-тренировочный процесс, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;
4.Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;
5.Образовательный процесс освоения образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленный на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;
6.Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
7.Процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения процесса спортивной подготовки, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

2.7 Методические принципы построения многолетнего процесса спортивной подготовки:

1.Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2.Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
3.Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности 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.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.
7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

2.8 Методические принципы осуществления спортивной подготовки:

Принципы спортивной подготовки представляют собой педагогические правила рационального построения учебно-тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.	Установка на высшие спортивные результаты означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки — повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.	
Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.		
Единство общей и специальной подготовки	Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания:	содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта,
		содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой
Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.		
Непрерывность учебно-тренировочного процесса	Этот принцип характеризуется следующими основными положениями: спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации; воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.	
Интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недо восстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.		
Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок	В динамике учебно-тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты — постепенность и «перерывы постепенности», т.е. своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных	

	и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.
Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.	
Цикличность учебно-тренировочного процесса	Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации.
Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.	
Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена	В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.
Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки	Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Он позволяет моделировать содержание учебно- тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуру учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, составлять конкретные планы спортивной подготовки на различных этапах и реализовывать их, вносить корректировки, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы на определенных спортивных соревнованиях, выполнении конкретных спортивных результатов.
Индивидуализация спортивной подготовки	Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства
Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности	Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.
Многолетний учебно-тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.	

3. Организация спортивной подготовки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

3.1 Основным видом деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» является реализация Программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

3.2 Полный цикл спортивной подготовки по Программе спортивной подготовки рассчитан на 12 лет и реализуется на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочном этапе – 5 лет;
- этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

13.3 Многолетний учебно-тренировочный процесс строиться ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.

3.4 Наряду с установлением возрастных параметров зачисления детей в группы начальной подготовки следует учитывать современные тенденции развития велосипедного спорта в России и в мировой практике этого вида спорта. Прежде всего, необходимо отметить влияние традиций, сложившихся в детском спорте в различных регионах, наличие благоприятных климатических условий, инвентаря и спортивных сооружений

3.5 Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

3.6 Модель структуры многолетней подготовки велосипедистов с учетом сроков становления спортивного мастерства

Уровень спортивной квалификации	Юн. III р.	IIр. Iр. КМС	МС	МСМК
Учебные группы	Начальной подготовки 1 — 3 года	Учебно – тренировочные 1 — 5 года	Спортивного совершенств. 1 — 3 года	Высшего спортивного мастерства 1 — и
Этапы многолетней подготовки	Предварительной подготовки	Углубленной специализиров. подготовки	Совершенствования спортивного мастерства	Высших спортивных достижений 1фаза II фаза III фаза
Возраст, годы	10 — 11 — 12 - 13- 14- 15		16 — 17 - 18	19- 20- 21 22-23-24-25

3.7 Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

1.Оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
2.Продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
3.Паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
4.Индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

3.8 Модель построения многолетней тренировки складывается из следующих компонентов:

1.Этапы многолетней тренировки
2.Примерный возраст спортсменов
3.Преимущественная направленность подготовки на каждом этапе,
4.Основные задачи, средства и методы подготовки,
5.Допустимые учебно-тренировочные нагрузки,
6.Примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

3.9 Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсмена.

3.10 Структура построения спортивной подготовки

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа:

1.Этап предварительной (начальной) подготовки;	
2.Этап специализированной подготовки	Начальной специализации
	Углубленной специализации
3.Максимальной реализации индивидуальных возможностей (этап совершенствования спортивного мастерства).	
4.Сохранения достижений (этап высшего спортивного мастерства).	
Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.	

3.11 ГБОУ ДО РА СШОР обеспечивает непрерывный круглогодичный учебно-тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

1.Обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
2.Непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
3.Повышение качества подготовки спортивного резерва;
4.Увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

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

3.13 Спортивная подготовка в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» на всех этапах и периодах спортивной подготовки носит поликомпонентный характер, осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей, спортивного стажа, спортивной подготовленности учащихся, применением адекватных здоровьесберегающих спортивных технологий, в соответствии с государственным заданием и постановочными задачами.

3.14 Построение спортивной подготовки ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту имеет» многоступенчатую структуру:

Ступени	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	От 1-го года до 3-х лет
Развивающая	Тренировочный	ТЭ(СС) до 2-х лет	специализация
		ТЭ(СС) свыше 2-х лет	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений
	Высшего спортивного	ВСМ	Без ограничений

	мастерства		
--	------------	--	--

3.15 Цели и задачи реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов учебно-тренировочного процесса

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической тактической и психологической подготовки
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1 Учебно-тренировочный процесс осуществляется по программе спортивной подготовки соответствующей федеральным стандартам, а также в соответствии с локальными актами принятыми в Организации.

4.2 Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

4.3 Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, направленное на его всестороннее воспитание, в том числе на приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение

техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

4.4 Процентное соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	40-55	25-40	20-35	15-30	5-15	5-10
Специальная физическая подготовка	30-45	40-55	45-60	50-65	55-70	60-75
Техническая подготовка	10-15	5-10	3-5	3-5	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	3-5	5-7	5-7	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-15

4.5 Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312-416	364-624	468-728	468-728

4.6 Структура спортивной подготовки:

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.	
Общая физическая подготовка	предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.
Специальная физическая подготовка	характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.
Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией или равномерным развитием различных физических качеств.	
Спортивно-техническая подготовка	под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов
Спортивно-тактическая подготовка	педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).
Психологическая подготовка - это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить <i>на общую и специальную</i> .	
Общая психологическая подготовка	осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.
Специальная психологическая подготовка	направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

4.7 Распределение общего объёма учебно-тренировочной нагрузки по этапам и видам спортивной подготовки для лиц проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая подготовка		15	16	24	24	36	24
Техническая подготовка		45	48	32	38	40	30
Тактическая подготовка			4	10	16	69	30
Физическая подготовка	Общая + Вспомогат.	119	189	146	204	143	118
	Специальная	123	187	372 - 460	480 - 871	1022	1188
Психологическая подготовка		3	4	10	16	40	30
Соревновательная деятельность инструкторская и судейская практика		3	16	26 - 42	50 - 75	102	260

4.8 К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач. В зависимости от задач могут уточняться цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития физических качеств и совершенствования в технике движений.

4.9 Планирование учебно-тренировочной нагрузки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в структуре годичного плана спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки, по большинству параметров находятся в пределах соответствия требованиям определенных Федеральными стандартами, но, учитывая географическое расположение и климатические условия региона, предусматривается некоторое перераспределение тренировочных воздействий (специфичных и не специфичных) по периодам и циклам годичной тренировки.

4.10 На предварительном этапе спортивной подготовки (этапе начальной подготовки) тренировочные воздействия общей, вспомогательной и специальной направленности в годичном цикле распределены по периодам равномерно.

4.11 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	16	20	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	289	428	420
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	16	24
тестирование и контроль	4	4	4

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До 2-х лет		Свыше 2-х лет		
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	34	34	40	40	40
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	547	639	720	806	1100
участие в спортивных соревнованиях	36	48	60	76	90
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4
тестирование и контроль	3	3	4	4	4
инструкторская и судейская практика (часов)			4	6	10
медико-восстановительные мероприятия (дн.)			6	6	6
тренировочные сборы (дн.)	Спец. подготовительные	Не менее 60 тренировочных дней			
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий			
работа по индивидуальным планам (часов)					

Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства
		весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		76
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)		1252
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		102
Контрольно-переводные испытания		4
тестирование и контроль		6
инструкторская и судейская практика (часов)		16
работа по индивидуальным планам (часов)		100%
медико-восстановительные мероприятия (дн.)		6
тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	90
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки		Этап высшего спортивного мастерства
		весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		54
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)		1344
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		240
Контрольно-переводные испытания		4
тестирование и контроль		6
инструкторская и судейская практика (часов)		16
работа по индивидуальным планам (часов)		100%
медико-восстановительные мероприятия (дн.)		6
тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	120 - 250
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

4.12 Годовой учебный план распределения учебно-тренировочной нагрузки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Основные параметры подготовки		Категория			ЮНОШИ; ЮНИОРЫ; МУЖЧИНЫ							
		Этапы и периоды спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
Общее кол-во тренировочных и соревнов. дне	Тренировочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260	
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364	
	*Дней соревнований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104	
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468	
Общее кол-во тренировок. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664	
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28	
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182	
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240	
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30	
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30	
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90	
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6	
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54	
		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.										
Общий объем СФП (км)	Трениров.	2500	4000	6000	8000	10000	12000	15000	18000	20000 - 24000	25000	
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки.Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.										
	Такт. подг.											
	Соревнов.	50	120	250	600	1200	1800	2500	3500	4500 - 8000	11000	
Общий объем сп.подг.(км		2550	4120	6250	8600	11200	13800	17500	21500	24500 - 32000	36000	
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.												
Общий объем спортивной подготовки (часов).		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664	

Основные параметры подготовки		Разряды:			ДЕВУШКИ; ЮНИОРКИ; ЖЕНЩИНЫ						
		Этапы и периоды спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общее кол-во тренировочных и соровнов. дне	Тренировочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364
	*Дней соровнований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468
Общее кол-во тренировок. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ.		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54
Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.											
Общий объем С120ФП (км)	Трениров.	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000	12000	15000 - 17000	16000
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки. Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.									
	Такт. подг.										
	Соревнов.	50	90	160	400	800	1200	1800	2500	3200 - 5600	8000
Общий объем сп.подг.(км)		2050	3090	4160	5400	6800	9200	11800	14500	18200 - 22600	24000
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.											
Общий объем спортивной подготовки (часов).		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664

*Включают дни сдачи контрольных нормативов

5. Формы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса

5.1 Все формы спортивной подготовки проводятся в формате физкультурных, тренировочных, спортивных и соревновательных мероприятий.

Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой. Физкультурные мероприятия направлены на удовлетворение потребностей граждан Республики Адыгея в поддержании и укреплении здоровья, проведение досуга средствами физической культуры. Предназначены для пропаганды здорового образа жизни, физического воспитания граждан.

Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также **тренировочные мероприятия**, включающие в себя спортивную, теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

Тренировочные мероприятия – учебно-тренировочный процесс — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы спортивных упражнений (**спортивная тренировка, тренировочное занятие**).

Учебно-тренировочный процесс характеризуется определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочных мероприятий (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения в части взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.).

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Индивидуализация спортивной подготовки – процесс, который строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства

Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

- индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Восстановительные мероприятия – комплекс мер направленный на поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

6. Организация учебно-тренировочного процесса

6.1 Организация учебно-тренировочного процесса - предусматривает решение нескольких главных задач:

- Системного использования всех привлекаемых средств и методов тренировки (что относится как к общей системе нагрузок, так и к нагрузкам одной преимущественной направленности);

- Оптимизации содержания учебно-тренировочной нагрузки в конкретных организационно временных формах построения учебно-тренировочного процесса.

- В качестве организационно-временных выделяются шесть основных форм построения тренировки: годичный цикл, большой адаптационный цикл (БАЦ), микроцикл (МЦ), тренировочный день*, тренировочное занятие и тренировочный сеанс*.

****Тренировочный день** - это, по существу, еще мало изученная (хотя и давно применяемая в практике) форма организации тренировочного процесса, предусматривающая проведение 2 - 3 тренировочных занятий в течение дня. Ее содержание и организация определяются на основании преимущественной тренирующей направленности нагрузки предыдущего дня и нагрузки, планируемой на следующий день.*

Тренировочный сеанс - это одновременное объединение средств тренировки (как правило, одной преимущественной направленности) на основе такого воздействия срочных реакций организма, которое превращает повторное выполнение соответствующей мышечной работы в монолитную и конкретно целенаправленную порцию тренирующих воздействий. Тренировочный сеанс может быть частью тренировочного занятия или отдельным занятием тренировочного дня, это чрезвычайно важная форма организации тренировочного процесса. Ее выделение диктуется прежде всего задачей обеспечения оптимально сильного тренирующего воздействия на организм относительно небольшой по объему нагрузкой с минимальными затратами времени и энергии спортсмена, а также требованиями к методической культуре тренировки (дозировка упражнений, регламентация их смены или чередования, продолжительность пауз и характер отдыха между повторной работой).

6.2 Принципы построения учебно-тренировочного процесса:

- принципом оптимизации учебно-тренировочного процесса:
- принцип целенаправленности учебно-тренировочного процесса;
- сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок;
- программно-целевой принцип построения тренировки.

6.3 Принципы контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса - как одно из главных условий реализации концепции его программирования.

6.4 Спортивная тренировка – основная форма реализации учебно-тренировочного процесса, является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

Спортивная тренировка - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

6.5 Система тренировки базируется на следующих принципах:

принципе соответствия методики тренировки закономерностям развития процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности;
принципе системности тренирующих воздействий на организм спортсмена;
принципе суперпозиции нагрузок с различным тренирующим воздействием;
принципе приоритета специальной физической подготовки в системе тренировки

6.6 Требования к организации спортивной тренировки:

1. Направленность её на достижение индивидуально – возможного наивысшего результата;
2. Ранняя и углублённая специализация спортсмена в избранном виде спорта;
3. Тщательный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта;
4. Большая продолжительность занятий необходимая для достижения максимальных тренировочных результатов;
5. Исключительно высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
6. Высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсмена;
7. Необходимость систематического и углублённого контроля в ходе учебно-тренировочных занятий;
8. Руководящая роль тренера-преподавателя при достаточно высокой степени самостоятельности творчества спортсмена;
9. Широкое использование не специфических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма.

6.7 Порядок организации учебно-тренировочного процесса

Требования к построению и организации учебно-тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер» отображаются РЕЙТИНГОМ.

6.8 ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее двенадцати месяцев при проведении индивидуальных и групповых занятий по программам спортивной подготовки.

6.9 Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

6.10 Учебно-тренировочный процесс в ГБОУ ДО РА СШОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели:

начало учебно-тренировочного года 01 сентября,
окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

6.11 Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, разработанным секторами подразделений совместно с организационно-методическим отделом, в соответствии с содержанием программы спортивной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР, одобренным педагогическим советом и утвержденным директором.

6.12 Спортивные занятия со спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

6.13 В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий;

6.14 Организационные формы учебно-тренировочных занятий;

Групповая форма	Формирует условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.
Индивидуальная форма	Занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.
Фронтальная форма	Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.
Самостоятельные занятия	Утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу

6.15 **Учебно-тренировочное занятие**, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Учебно-тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. Упорядоченное расположение элементов содержания тренировки	средств, методов, видов подготовки спортсменов
2. Соотношение компонентов нагрузки	объем и интенсивность
3. Последовательность звеньев тренировки	отдельных занятий и их частей.

6.16 Выделяют такой компонент учебно-тренировочного процесса как **тренировочное задание**. Тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего учебно-тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения учебно-тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.

Тренировочное задание	Технологическая формула организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при чет- ком сочетании воздействующих факторов — компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).
-----------------------	--

6.17 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий регулируется Регламентом деятельности Организации и в строгом соответствии с расписанием.

6.18 Расписание учебно-тренировочных занятий.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, в соответствии с программами спортивной подготовки. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» может применять дистанционные технологии при реализации программ спортивной подготовки. Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися.

Соотношение объема проведенных учебно-тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися определяется программой спортивной подготовки по индивидуальным планам как для каждого конкретного спортсмена, так и для группы спортсменов.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, с учетом возрастных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

6.19 Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Продолжительность занятия (в акад. час.)	2	2	3	3	4	4 и...

7. Формы организации учебно-тренировочной работы

7.1 Основной формой организации спортивной работы является **бригадный метод организации труда тренеров**.

В структуре ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» четыре подразделения (бригады специалистов) ведущих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки:

Отделение № 1	девушки, юниорки;
Отделение № 2	юноши, юниоры;
Отделение № 3	юноши, юниоры;

В отделениях сформированы сектора из специалистов Организации по реализации спортивных программ на этапах: НП, ТЭ (СС), ССМ и ВСМ.

7.2 Задачи деятельности спортивных подразделений:

1.Локализовать естественный отсев и повысить процент сохранности контингента учащихся.
2.Создать условия для более объективного селективного отбора и, тем самым, обеспечить его более высокий уровень на последующих этапах.
3.Обеспечить непрерывный, конвейерный приток учащихся на этап начальной подготовки
4.Предоставить возможность специалистам, не выходя из рамок программного материала, реализовать свои интересы и творческий потенциал.
5.Сформировать условия профессионального роста специалистов на условиях конвейерной ротации их деятельности на каждом этапе подготовки.
6.В режиме деятельности подразделений в формате коллегиального взаимодействия выработать единый подход и требования к постановке и реализации задач спортивной подготовки.
7. Сформировать условия для объективного контроля и своевременной корректировки деятельности ГБОУ ДО РА СШОР в реализации программы спортивной подготовки полученной путем сравнительного анализа результатов деятельности подразделений.

7.3 Структура организационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

1.Отдел по учебно-воспитательной работе;
2.Отдел по спортивной работе;
3.Отдел по организационно-методической работе;
4.Педагог-психолог;
5.Отдел материально-технического обеспечения.
6.Медицинский кабинет ГБОУ РА СШОР.

7.4 Задачи организационного и методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

участие в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала спортсменов;
разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки, реализуемой в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
подготовка экспертных заключений по результатам реализации спортивной программы в ГБОУ ДО РА СШОР;
сопровождение экспериментальной деятельности в рамках специализированного подразделения ГБОУ ДО РА СШОР — спортивно-тренировочного центра (СТЦГБУ РА СШОР);
нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
мониторинг и аналитика деятельности ГБОУ ДО РА СШОР;
повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих спортивную подготовку;
разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности тренеров-преподавателей, специалистов осуществляющих спортивную подготовку;
консультирование спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва;
Организация и проведение спортивных мероприятий, контрольных испытаний, тестирования.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-педагогического состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Нормирование труда тренеров-преподавателей, под которым понимается установление соотношения затрат труда к заработной плате работников (далее - тарифицирование), проводится в соответствии с локальными нормативными актами Организации.

8. Организации и осуществление учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам спортивной подготовки спортсменов в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

8.1 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера-преподавателя (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

8.2 Групповые и индивидуальные перспективные планы целесообразно разрабатывать на четыре года.

8.3 Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основное направление подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к росту требований по различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

8.4 Индивидуальный перспективный план является документом, в котором находит место сочетание элементов многолетнего планирования с годовым.

8.5 К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач.

8.6 В зависимости от задач уточняются цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития уровня спортивной подготовки.

8.7 Индивидуальный план подготовки разрабатывается на основании реализуемой в Организации программы спортивной подготовки и предусматривает для спортсмена возможность иного режима в расписании учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

8.8 Индивидуальный план подготовки спортсмена утверждается директором Организации.

8.9 Требования к структуре и содержанию перспективных планов спортивной подготовки для обучающихся проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт:

Уровни планирования	Содержание
Многолетний (перспективный) план спортивной подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный)	краткая характеристика занимающихся (спортсмена, группы);
	цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
	структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
	основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
	главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году
	контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
	общее число учебно-тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки
	общие и специфические параметры учебно-тренировочной нагрузки
	график учебно-тренировочных сборов и места их проведения;
	система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
Годичный план спортивной подготовки (групповой и индивидуальные).	краткая характеристика группы занимающихся,
	основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени,
	примерное распределение учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, учебно-тренировочных занятий и отдыха,
	контрольные нормативы,
	спортивно-технические показатели (спортивные результаты),
	педагогический и врачебный контроль.
План-график годового цикла спортивной подготовки	содержание работы на учебно-тренировочный год
	наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки,

8.10 Принципы организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором Программа или часть программы осваивается самостоятельно.

Индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основе годового плана Организации.

Основанием для объединения спортсменов в группы являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения программы.

Индивидуальный план предоставляется на каждого спортсмена тренером-преподавателем с содержанием материала на предстоящий год и последующим отчетом спортсмена об исполнении плана по окончании года.

После отчета каждого спортсмена об исполнении индивидуального плана тренер-преподаватель вносит соответствующую запись в план о его исполнении.

Индивидуальный план составляется на один календарный год, охватывает круглогодичный цикл спортивной подготовки спортсменов (52 недели), проведение учебно-тренировочных сборов в течение календарного года и включает в себя перечень физических упражнений, технических действий, тестовых испытаний, медицинского контроля, объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены тематическим планом-графиком.

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать физическое развитие спортсменов, психологические качества, степень владения техникой выполнения основным упражнением, состояние здоровья, календарь спортивных мероприятий.

Один экземпляр индивидуального плана находится у тренера, отметки о его выполнении в течение года фиксируются в журнале учета занятий.

8.11 Порядок перевода на индивидуальный план спортивной подготовки:

Индивидуальные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Организации, а также с условиями кластерного взаимодействия с спортивными формированиями более высокого статуса.

Перевод на индивидуальный план спортивной подготовки осуществляется:

- для спортсменов, достигших 14 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства,

- в случае нахождения спортсмена в других спортивных формированиях:

сборные команды России;

континентальные команды;

профессиональные команды;

команды с особыми договорными условиями о сотрудничестве со спортсменом.

Перевод осуществляется приказом директора Организации.

8.12 Методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

Индивидуальный план по программе спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и методистами Организации.

В процессе реализации программы спортивной подготовки по индивидуальному плану может возникнуть необходимость его корректировки, которая производится тренером-преподавателем и доводится до сведения директора.

Контроль за освоением программы спортивной подготовки по индивидуальным планам осуществляется спортивно-методическим отделом, касается персонально всех спортсменов, переведенным на индивидуальный

план спортивной подготовки.

Годовой план спортивной подготовки спортсменов в Организации на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели.

Управление учебно-тренировочным процессом по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться дистанционно.

Индивидуальный план разрабатывается не позднее 10 декабря текущего года на новый учебно-спортивный год и по своему содержанию должен соответствовать Требованиям программы спортивной подготовки и федеральным стандартам

Индивидуальный план реализуется в полном объеме в течение календарного года, в соответствии с Единым планом спортивных мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации

9. Инструкторская и судейская подготовка

9.1 Подготовка по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с тренировочного этапа углубленной специализации и осуществляется на всех последующих этапах.

Инструкторская и судейская подготовка по сути являются составляющими спортивной подготовки т.к. способствуют интеллектуальному спортивному развитию лиц, проходящих спортивную подготовку, формируют у них более осознанное отношение к своей основной деятельности.

9.2 Подготовка проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

9.3 Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

9.4 Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного и последующих этапов спортивной подготовки и, в свою очередь, подразделяется на несколько этапов:

Этап первый	1.Освоение терминологии, принятой в велоспорте;
	2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт;
	3.Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
	4.В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
Этап второй	1.Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими тренировочные упражнения и находить ошибки;
	2.Составление комплексов упражнений по специальной и общефизической подготовке;
	3.Судейство при сдаче контрольных нормативов.
Этап третий	Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические и тактические действия в соревнованиях;
	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим элементам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
	Судейство соревнований первенства школы
Этап четвертый	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
	Судейство в соревнованиях в своей спортивной школе в гонках на шоссе и в гонках на треке, выполняя обязанности судей на старте и судей на финише;
Этап пятый	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;

	Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике велосипедного спорта;
	Составление плана тренировочных занятий микроцикла, положения о соревнованиях;
	Судейство соревнований в качестве помощника секретаря и помощника главного судьи.

9.5 Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	-
	2 г.	-	-
	3 г.	2	2
	4 г.	3	3
	5 г.	4	6
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	8	8
этап высшего спортивного мастерства	весь период	8	8

9.6 В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

9.7 В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

9.8 В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

9.9 Для подготовки инструктора и судьи необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

9.10 Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по велоспорту.
- Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
- Особенности организации учебных занятий.

9.11 На этапе углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства для занимающихся организуются семинары по подготовке общественных тренеров и судей.

9.12 По итогам семинара его участники сдают зачеты по теории и практике физического воспитания и организации и проведения спортивных мероприятий.

9.13 Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом директора Организации.

10. Принципы комплектования личного состава учащихся, учебно-тренировочных групп, этапов и периодов спортивной подготовки

10.1 В соответствии с Государственным заданием, по результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку 100% лиц, зачисленных в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту».

10.2 Государственным заданием установлен численный состав контингента занимающихся до 350 учащихся одновременно в течении одного года.

10.3 Основным условием стабильной спортивной деятельности ГБОУ ДО РА СШОР по подготовке спортивного резерва является организация высокого уровня селекционной работы на всех этапах и периодах спортивной подготовки, которая обеспечивается спецификой структурного построения школы и формами организационного и методического сопровождения.

10.4 Организация спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства строится по принципу классической «пирамиды», имеет поступательную последовательную динамику в течении двенадцатилетнего цикла.

10.5 Распределение контингента занимающихся по этапам и периодам спортивной подготовки (% к общему числу занимающихся)

ВСМ: 2 - 3%	
ССМ: 8 - 10%	
ТЭ (СС): 35 - 38%	
Начальной подготовки: 50 - 55%	
Свыше 1-го года (НП-2; НП-3)	(28 - 30%)
До 1-го года (НП-1)	(22 - 25%)

10.6 Контингент лиц для прохождения спортивной подготовки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» комплектуется из числа учащихся общеобразовательных школ, профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений.

10.7 ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» осуществляет учебно-тренировочный процесс на этапах: - начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

10.8 Порядок приема лиц в организацию, осуществляется в соответствии с приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013, регистрационный № 30221), Уставом Учреждения, регламентом деятельности Организации, локальными актами Организации.

10.9 Прием лиц в Организацию на этап начальной спортивной подготовки проводится до 15 октября текущего года, при наличии вакансий – в круглогодичном ежедневном режиме.

10.10 Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

10.11 Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением аттестационной

комиссии на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

10.12 Зачисление учащихся в группы начальной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР производится по заявлению поступающего при согласии родителей, с письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы.

10.13 Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ГБОУ ДО РА СШОР выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию.

10.14 Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

10.15 Возрастные требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку.

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 9-ти лет	С 12-ти лет	С 16-ти лет	С 18-ти лет

10.16 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в учебных группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	2-3

10.17 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством субъекта РФ, федеральным органом исполнительной власти.

10.18 Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины

10.19 Лица, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

10.20 Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

10.21 Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в Учреждении, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются программами спортивной подготовки, на основании федеральных стандартов спортивной подготовки.

10.22 Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

10.23 Порядок перевода на последующие этапы и периоды спортивной подготовки, контрольные нормативы, зачетные требования

Перевод на последующие этапы и периоды спортивной подготовки в Организации производится на основании общего плана комплектации на новый учебный год при условии выполнения программных требований и выполнения, конкретно установленных, для перевода на следующий этап условий, касающихся уровня спортивной квалификации, выполнение параметров основной и промежуточной аттестации, учета результатов соревнований, отсутствие медицинских противопоказаний.

Выполнение нормативов является основным критерием для перевода лиц проходящих спортивную подготовку на следующий этап или период спортивной подготовки.

Аттестация лиц проходящих спортивную подготовку в Организации подразделяется на промежуточную, основную и итоговую, которая включает нормативы специальной физической подготовки и результаты соревновательной деятельности.

Нормативы по общей физической подготовке не являются основанием для перевода на этапах: - тренировочном углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на этих этапах основанием для перевода учитываются только критерии нормативов по специальной физической подготовке и требования ЕВСК.

10.24 Критерии оценки эффективности спортивной подготовки на различных этапах и периодах спортивной подготовки

10.24.1 Этап начальной подготовки:

Требования к результатам освоения Программы на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья;
отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-шоссе.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать:

- состояние здоровья и уровень физического развития,
- освоение элементов начальной технической подготовки;
- выполнение нормативов общей физической подготовки;
- выполнение нормативов специальной физической подготовки;
- освоение предусмотренного программой объема тренировочных

и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста».

Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Юные велосипедисты, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе начальной подготовки можно рассматривать:

стабильность состава обучающихся (контингента);
динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

10.24.2 Тренировочный этап — этап спортивной специализации:

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, велоспорт-маунтинбайк
формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена.

Учащиеся, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно рассматривать:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
результаты участия в спортивных соревнованиях.

10.24.3 Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства можно рассматривать:

количество спортсменов повысивших квалификацию (разряд);
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
количество спортсменов зачисленных в молодежные сборные команды РФ;
Численность спортсменов проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

10.24.4 Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, умения реализовать все компоненты многолетней спортивной подготовки для достижения наивысшего спортивного результата для конкретного спортсмена, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства можно рассматривать:

тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена;
способных нейтрализовать действие отрицательных факторов;
высокий уровень мотивации спортивной деятельности;
изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности;

выполнение норматива мастера спорта РФ международного класса, зачисление в состав сборной команды страны;

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

10.25 Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Зачисление в группы на этап начальной подготовки осуществляется приказом директора ГБОУ ДО РА СШОР на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
----------	---	---

Перевод в группу следующего периода этапа начальной подготовки и на тренировочный этап (этап спортивной специализации) обучающихся, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора ГБОУ ДЮСШОР на основании выполненного объема подготовки, установленных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебные группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание за 20 с (не менее 10 раз).	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз).
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин.00сек.)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебные группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебные группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 14 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Учащимся не сдавшим нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом ГБОУ ДО РА СШОР.

10.26 Рекомендации для контрольных нормативов уровня технической подготовленности

№ п/п	Тестируемые элементы техники		Нормативная оценка		
			хорошо	удовлетворитель	плохо
			Выполнено правильно и уверенно	Выполнено не уверенно, с искажениями	Невыполненное, или с грубыми искажениями
Для всех этапов и периодов подготовки					
1	Техника посадки	Сидя в седле (высок.низкая, средняя)			
		Стоя над седлом			
2	Техника педалирования	Сидя в седле (круговое педалирование)			
		Стоя над седлом (с переносом центра тяжести)			
3	Техника торможения и остановки	Прерывистое торможение			
		Непрерывное торможение			
4	Техника прямолинейного движения				
5	Переключение передач	Подбор передаточного соотношения			
		Техника переключения			
6	Техника старта и стартового разгона	Стартовый разгон (с ассистентом и без)			
		Темповое ускорение			
		Рывок (спурт)			
		Бросок велосипеда на линию финиша			
7	Техника равномерного движения по дистанции				
8	Техника езды в различных построениях «на колесе», и смены лидирования	Техника езды в уступе			
		Техника езды в команде			
		Техника езды «вертушкой»			
9	Техника прохождения поворотов, разворотов	Техника разворотов на шоссе			
		Техника прохождения простых поворотов			
		Техника прохождения сложных поворот.			
10	Техника преодоления подъёмов и спусков				
11	Техника преодоления препятствий	Объезд препятствий			
		Переезд через препятствие			
		Преодоление препятствия прыжком			
12	Техника контактного взаимодействия	Техника контактного противоборства			
		Техника ускоряющего взаимодействия			

10.27 Перевод учащихся на последующие этапы подготовки проводится на основании решения аттестационной комиссии по результатам промежуточной и итоговой аттестации:

промежуточная аттестация	май месяц текущего года (СФП);
	февраль текущего года (ОФП);
итоговая аттестация	первая половина октября текущего года.

Промежуточная аттестация проводится на принципах селективного отбора для учащихся проявивших особые способности, с учетом возрастных и гендерных особенностей.

10.28 Задачи промежуточной и итоговой аттестации:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности занимающихся на этапах, периодах освоения Программы;
определение перспектив дальнейшей работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;
получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе на следующий период, этап подготовки, лиц, проходящих спортивную подготовку;
Оценка работы тренеров в выборе средств, методов, форм спортивной тренировки в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

10.29 Программа предусматривает следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
выполнение требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий;
техничко-тактическая и психологическая подготовка – результаты соревнований

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в ГБОУ ДО РА СШОР создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренер. Итоги промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, отражаются в протоколах сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки и личных картах обучающихся.

Оценка показателей проводится с учетом этапа, периода подготовки. Перевод на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения Приемно-переводной комиссии согласованного с тренерским советом и утвержденного приказом руководителя Организации.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие требования Программы для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению Тренерского совета, но не более одного раза на этапе спортивной подготовки.

При решении вопроса о досрочном зачислении лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие этапы, периоды подготовки, эти лица должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего этапа, периода.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования повторно на одном и том-же этапе спортивной подготовки, исключаются из контингента занимающихся в ГБОУ ДО РА СШОР.

10.30 Требования к документам итоговой и промежуточной аттестации:

протоколы спортивных соревнований;
протоколы сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
приказы: по присвоению спортивных разрядов,
решения Тренерского совета (протокол) по зачислению и переводу обучающихся;
заключение аттестационной комиссии (протокол);
Приказ директора школы

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Выпускникам ГБОУ ДО РА СШОР выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию. Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

11. Система спортивного отбора и принципы формирования учебно-тренировочных групп

11.1 Для обеспечения стабильной и эффективной деятельности организации, повышения производительности в селекции спортивных талантов используется **система спортивного отбора**, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов, которая предусматривает:

- массовый просмотр и тестирование с целью выявления способности к занятию спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта – велоспорт;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки спортивного резерва сборных команд Республики Адыгея и Российской Федерации;
- отбор перспективных спортсменов для целей спорта высших достижений.

11.2 Цель организации отбора перспективных спортсменов существенным образом связана с вопросами этапности отбора, его задачами на различных стадиях подготовки спортсменов, использованием различных классов модельных характеристик на каждом из этапов и т.д.

11.3 **Спортивный отбор — это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.**

11.4 Основными средствами контрольно-переводных нормативов являются тестовые испытания по общефизической, специальной, технической, тактической, психологической подготовках.

11.5 Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выделения лиц, природные способности которых отвечают требованиям велосипедного спорта.

11.6 Система спортивного отбора

Этапы отбора	Основные задачи этапа отбора	№ п/п	Основные методы отбора
I	Предварительный этап отбора детей и подростков в спортивную школу	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогическое наблюдение Контрольное тестирование Участие в школьных соревнованиях Социологические исследования Медицинское обследование
II	Углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогические наблюдения. Контрольное тестирование. Соревнования и прикидки. Психологические исследования. Медико-биологическое исследование.
III	Длительное систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование. Соревнования и прикидки. Психологические исследования. Медико-биологическое исследование

10.7 Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

10.8 Методика определения потенциальных возможностей спортсмена

Соотношение показателей	Уровень способностей
1. Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые способности

10.9 Основные принципы спортивного отбора

Организация спортивного отбора составляет неотъемлемую часть научно обоснованного управления подготовкой спортивного резерва, включает следующие аспекты:

административно-управленческий,
методологический
технологический.

10.10 Спортивный отбор в ГБОУ ДО РА СШОР базируется на следующих факторах:

1.Знании требований велосипедного спорта;
2.Научно-обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
3.Наработанной и апробированной процедуре отбора.

10.11 Этапы спортивного отбора

Структура спортивного отбора в ГБОУ ДО РА СШОР включает пять этапов, которые, в свою очередь формируют шесть уровней селекционного отбора.

№ п/п	Этапы спортивного отбора	Этапы спортивной подготовки	Цели, задачи и содержание спортивного отбора		Уровни селекционного отбора
1.	Первый этап	НП	1 год	Формирование просмотровых групп НП 1-го года обучения.	1-й уровень
			Свыше года	Комплектование групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения. Первый этап отбора проводится с 10-ти до 12-ти лет.	
2.	Второй этап	ТЭ (СС)	До 2-х лет	Считается основным. Его цель — формирование учебно-тренировочных групп школы из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности.	2-й уровень
			Свыше 2-х лет	Определение задатков к велоспорту, определение специализации Темпы роста специализированных физических качеств	3-й уровень
3.	Третий этап	ССМ	Связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СШОР. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.		4-й уровень
4.	Четвертый этап	ВСМ; ССМ Т (СС)	Имеет целью выделение контингента у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны.		5-й уровень
5.	Пятый этап	СТЦ в структуре ГБУ РА СШОР	Связан с комплектованием сборной команды страны. Основные цели и задачи — подготовка спортивного резерва для целей спорта высших достижений.		6-й уровень

10.12 Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями велосипедного спорта.

10.13 Перевод спортсменов на этапы спортивной подготовки производится приказом директора ГБОУ ДО РА СШОР. Спортсмены, не выполнившие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки, на следующий этап не переводятся. Такие спортсмены, кроме этапа высшего спортивного мастерства, могут однократно продолжить тренироваться повторно на соответствующем этапе спортивной подготовки.

10.14 Структура этапов единой системы спортивного отбора

Этап отбора, группы	Этап многолетней подготовки	Содержание отбора	Критерии отбора	Кто проводит отбор
1. Набор в группы начальной подготовки	Предварительной подготовки	Отбор моторно-одаренных детей. Оценка состояния здоровья	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Общие требования вида спорта	Тренер, врач
2. Отбор в учебно-тренировочные группы	Начальной спортивной специализации. Углубленной тренировки	1. Состояние здоровья 2. Выполнение контрольно-переводных нормативов 3. Антропометрия 4. Темпы роста спортивных результатов	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Показатели физического развития. 3. Нормативы по общей и специальной подготовленности.	Тренер, врач
3. Отбор в группы совершенствования спортивного мастерства	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Морфотип и биологическая зрелость. 3. Функциональные возможности. 4. Специальная подготовка, спортивный результат.	1. Состояние здоровья. 2. Антропометрические показатели. 3. Оценка функциональной подготовленности. 4. Оценка физической подготовленности. 5. Спортивный результат.	Тренер, врач
4. Отбор в сборные команды России: юношеские, юниорские, молодежные.	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовленности. 3. Личностно-психологические особенности. 4. Функциональные возможности. 5. Спортивный результат.	1. Состояние здоровья. 2. Оценка физической подготовленности. 3. Психодиагностика. 4. Антропометрия. 5. Спортивный результат	Тренер, врач, психолог
5. Отбор в сборную команду страны.	Высшего спортивного мастерства.	1. Состояние здоровья. 2. Выполнение норматива МСМК. 3. Медико-биологическое обследование. 4. Личностно-психологические особенности.	1. Состояние здоровья. 2. Стабильность результатов на уровне утвержденных федерацией нормативов. 3. Оценка уровня функциональной подготовленности. 4. Психодиагностика.	Тренер, врач, психолог

10.15 Принципы комплектования учебно-тренировочных групп:

По результатам прошедшего соревновательного сезона;
По результатам контрольных тестов (промежуточная аттестация);
Учитывая динамику физического развития и уровень обучаемости;
По принципам селективного отбора;
По представлению Тренерского Совета.

10.16 Особенности отбора учащихся и формирования учебно-тренировочных групп:

Этап подготовки		Условия набора, индивидуального отбора и комплектования учебных групп	Сроки, продолжительность
НП	1-й год	группы комплектуются из лиц, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, минимальный возраст для зачисления определяется федеральными стандартами спортивной подготовки по велоспорту — шоссе.	С 1-го сентября по 15 октября. С 1-го марта по 15 апреля. Лица с высоким уровнем физического развития принимаются в ежедневном режиме.
	Свыше года	Группы комплектуются из учащихся 1-го года начальной подготовки, выполнивших требования учебной программы, а также, из вновь поступивших лиц с высоким уровнем физического развития, выполнившие контрольные нормативы, соответствующие возрастным и гендерным особенностям.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
ТЭ	До 2-х лет	Группы комплектуются из числа учащихся прошедших этап начальной подготовки и выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
	Свыше 2-х лет	Группы комплектуются из числа учащихся, наиболее одаренных (способных) к занятиям велоспортом, прошедших этап начальной специализации выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
ССМ	1-го года	Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах углубленной специализации, выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки и звание КМС.	В соответствии с результатами годовой аттестации по результатам спортивного сезона, контрольных нормативов, локальных актов организации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
	2-го года		
	3-го года		
ВСМ	Весь период	Группы комплектуются из числа спортсменов, выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки, и являющиеся кандидатам в сборную команду субъекта РФ, сборную команду РФ или ее резервный состав, имеющие звание МС России Максимальный возраст спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.	В соответствии с результатами годовой аттестации по результатам спортивного сезона, контрольных нормативов, локальных актов организации. Утверждаются до 15 октября текущего года.

10.17 Требования к комплектованию учебно - тренировочных групп

При комплектовании учебных групп учитываются:	возрастные и гендерные особенности,*
	возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
	объемы недельной тренировочной нагрузки;
	выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
	спортивные результаты;
	возраст спортсмена.

*Смешанные, по гендерным признакам, группы допускаются в ГБОУ ДО РА СШОР, только на этапе начальной подготовки.

10.18 Требования к количественному составу учебно - тренировочных групп и уровню спортивной подготовки лиц, зачисленных в группы

Этапы спортивной подготовки	Период	Количество человек в группе			Уровень спортивной подготовки	
		Минимум	Максим	Оптим	Требования к результатам спортивной подготовке на конец учебного года	
НП	До года	Устанавливается организацией	16	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
	Свыше года		14	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
Т(СС)	Начальной специализации		12	10	1-й год	I юношеский разряд
					2-й год	III спортивный разряд
	Углубленной специализации		12	10	3-й год	II спортивный разряд
					4-й год	I спортивный разряд
					5-й год	I спортивный разряд - КМС
Требования при зачислении на этап спортивной подготовки						
ССМ	Весь период	3	8	4	1-й год	КМС
					2-й год	Подтвердить КМС
					3-й год	КМС - МС
ВСМ	Весь период	2	8	4	МС - МСМК	

10.19 Порядок и условия зачисления лиц для прохождения спортивной подготовки в Организации

Зачислению поступающих для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» осуществляется по решению приемно-переводной комиссии Организации с учётом специфики деятельности Организации, особенностей программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» и задач этапов многолетней подготовки.

Зачисление в Организацию и комплектование личного состава учащихся осуществляется на основании плана комплектования, в соответствии с параметрами Государственного задания, Программой спортивной подготовки, Требованиями федеральных стандартов, Уставом организации.

При зачислении в Организацию законные представители несовершеннолетнего спортсмена и спортсмен (старше 14 лет) должны быть ознакомлены с его Уставом, Регламентом деятельности, особенностями вида спорта, факторами риска, данным Положением и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки.

Для зачисления в списочный состав групп на этапы многолетней спортивной подготовки по виду спорта велоспорт лицо желающее пройти спортивную подготовку (с 10 лет) или законные представители несовершеннолетнего спортсмена представляют в Организацию следующие документы:

- Заявление одного из законного представителя несовершеннолетнего до 14 лет. (Заявление заполняется от руки по установленной форме заявителями лично в единственном экземпляре).
- Заявители несут ответственность за достоверность представляемых сведений и подлинность документов, необходимых для принятия решения о зачислении в Организацию.

- Заявление спортсмена старше 14 лет на зачисление в Организацию;
- Копия свидетельства о рождении несовершеннолетнего до 14 лет с отметкой о гражданстве либо паспорт спортсмена старше 14 лет;
- Копия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
- Квалификационная книжка или паспорт спортсмена (при наличии у спортсмена);
- Справка или выписка из приказа об отчислении (или переводе) из организации, ранее осуществляющей спортивную подготовку спортсмена с указанием этапа и года обучения;
- Заключение врача о допуске к тренировочным занятиям по программе спортивной подготовки, выданной на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- Фотография поступающего размером 3см*4см (2 шт.).

Заявление и копии представленных документов хранятся в личном деле спортсмена, в случае отказа в приеме возвращаются заявителю

После представления требуемых документов, лицо – кандидат на зачисление в Учреждение – проходит приемное тестирование в соответствии с программой спортивной подготовки.

Перечень и оценка результатов тестовых испытаний определяется федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»

Показатели и оценка результатов тестирования оформляются протоколами.

В соответствии с результатами тестирования, а также при выполнении программных требований и при отсутствии медицинских показаний принимается решение о зачислении спортсмена на этапы многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, выполнившие нормативные требования установленные для последующих этапов и периодов спортивной подготовки, но не достигшие установленного возраста, в исключительных случаях, под ответственность тренерского совета, могут быть зачислены в соответствующую тренировочную группу при наличии допуска врача.

Организация вправе отказать в зачислении спортсменов в следующих случаях: -

- не предоставление заявителем полного пакета документов, требуемого для зачисления;
- возраст поступающего менее установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта;
- превышение предельной численности определенной государственным заданием;
- отрицательные результаты приемных испытаний и (или) невыполнение программных требований.
- не предоставление заявителем полного пакета документов, требуемого для зачисления;
- наличие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

10.20 Организация и условия внутреннего перевода учащихся по этапам и периодам спортивной подготовки

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Организации осуществляется ежегодно на начало нового учебно-тренировочного года при комплектовании тренировочных групп по решению приемно-переводной комиссии, согласованного с тренерским советом и утверждается приказом директора Организации.

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Организации на всех этапах и периодах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки, соответствующей тренировочному этапу или периоду спортивной подготовки и успешных результатов промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестации спортсменов осуществляется в соответствии с учебным планом, требованиями федеральных стандартов и программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

Формой промежуточной аттестации является выполнение контрольных нормативов:

- общей физической подготовки;
- специальной физической подготовки;
- технико-тактической подготовки;

Итоговая аттестация проводится с учетом обобщения результатов промежуточной аттестации и результатов соревновательной деятельности после завершения текущего спортивного сезона.

Формой итоговой аттестации является:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований, установленных для каждого этапа и периода спортивной подготовки в любой дисциплине велосипедного спорта.

В отдельных случаях, при положительном результате контрольных испытаний, выполнения соответствующего спортивного разряда и отсутствии медицинских противопоказаний перевод спортсменов на следующий этап или период спортивной подготовки может быть осуществлён по решению тренерского совета в течение учебно-тренировочного года.

Прохождение программы спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап или период спортивной подготовки засчитывается как полный год учебно-тренировочных нагрузок, независимо от даты зачисления лица в Организацию, при условии выполнении им программных требований.

Спортсменам, не выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренные программой, для перевода на следующий этап или период спортивной подготовки, но выполнившие требования по спортивному мастерству предоставляется возможность повторной сдачи нормативов в дополнительно установленные сроки до начала очередного учебно-тренировочного года.

Спортсменам, не выполнившим нормативные требования предъявляемые программой по виду спорта «велоспорт», решением тренерского совета может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

10.21 Порядок и условия отчисления обучающихся проходящих спортивную подготовку в учреждении

Отчисление обучающихся проходящих спортивную подготовку в учреждении может происходить как по добровольному решению самого лица или лица представляющего его интересы, так и в принудительном порядке при возникновении обстоятельств, несоответствующих регламенту деятельности Организации.

В случае возникновения обстоятельств ведущих к отчислению или переходу спортсменов в другие спортивные организации учитываются права и охраняемые законом интересы спортсменов, интересы государства и общества, а также права, интересы и возможности Организации.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в Организации, могут быть отчислены по инициативе спортсмена или его законного представителя;

- в связи с избранием другого вида спорта;
- в связи с завершением спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- в связи с переходом в другую спортивную организацию;
- в связи с призывом спортсмена на военную службу или направление его на заменяющую ее альтернативную гражданскую службу;
- в связи с медицинским заключением о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- по независящим от спортсмена причинам (в связи с переменой места жительства, по семейным обстоятельствам и т.д.).

Основаниями отчисления спортсменов из списочного состава Учреждения по инициативе спортсмена или его законного представителя являются:

- заявление одного из законных представителей несовершеннолетнего спортсмена до 14 лет;
- заявление несовершеннолетнего спортсмена старше 14 лет;
- медицинское заключение о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- соглашение о переходе в другую спортивную организацию и пр.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, могут быть отчислены по инициативе Организации на основании решения тренерского совета на любом этапе многолетней спортивной подготовки, в случаях:

- невыполнения программных требований спортивной подготовки;
- ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинского осмотра;
- невыполнение спортсменами в установленные сроки без уважительных причин тренировочного, в том числе индивидуального плана спортивной подготовки;
- нарушения учебно-тренировочного режима спортивной подготовки;
- невыполнение контрольных нормативов (за исключением случаев по уважительной причине);
- посещения, дополнительно, тренировочных занятий в других учреждениях (школах, клубах, центрах спортивной подготовки) без разрешения руководства ГБУ РА «СШОР по велоспорту» или без письменного согласия тренера за которым закреплён спортсмен.

Однократного грубого либо неоднократного нарушения спортсменами Правил внутреннего распорядка. При этом неоднократным считается нарушение Правил внутреннего распорядка, если к спортсмену ранее в течение года применялась мера дисциплинарного взыскания.

К грубым нарушениям Правил внутреннего трудового распорядка относятся:

- неявка или самовольное покидание мероприятий (без разрешения тренера или руководства Организации), проводимых Организацией в рамках программы спортивной подготовки (тренировочные занятия, спортивные мероприятия, тренировочные сборы, контрольные испытания и т.д.)
- участие в спортивных мероприятиях, непредусмотренных реализуемой программой спортивной подготовки по избранному виду спорта (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Адыгея) либо участие в спортивных мероприятиях в составе команд других спортивных организаций без разрешения руководства Организации;
- пропуск занятий более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских и комплексных обследований;
- установление применения спортсменами допинговых средств и (или) методов, запрещённых к использованию в спорте;
- совершение противоправных действий и нарушение общественного порядка на территории Организации или спортивных сооружений в период тренировочных и спортивных мероприятий, а так же в транспорте и в гостиничных комплексах в период выездных тренировочных мероприятий и соревнований;
- появление в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, распространение или немедицинское употребление наркотических веществ;
- несоблюдение техники безопасности, мер пожарной безопасности, в том числе хранение и распространение ядовитых, радиоактивных, взрывопожароопасных веществ и элементов, которые могут создать угрозу здоровью или жизни спортсменов, сотрудников Учреждения и спорткомплекса, болельщиков и зрителей;
- несоблюдение санитарно-эпидемиологических норм и норм гигиены;
- порча помещений, мебели, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы и иного имущества Учреждения;
- нарушение дисциплины во время учебно-тренировочного процесса;
- нарушение спортивной этики;
- проявление неуважения к чести и личному достоинству тренера-преподавателя, других работников Организации и спортсменов, в том числе оскорбительные и неуважительные действия и высказывания в отношении тренеров-преподавателей, спортсменов, сотрудников и посетителей Организации, как со стороны спортсмена, так и со стороны его законных представителей (родителей).
- другие случаи, установленные законодательством Российской Федерации.

Не допускается отчисление спортсмена в период болезни, прохождения лечения, временного отсутствия по уважительной причине в случае своевременного уведомления спортсменом либо его законным представителем тренера или администрации Организации.

Отчисление спортсменов с этапов многолетней спортивной подготовки оформляется приказом директора Организации на основании:

- заявления тренера-преподавателя;
- заявления об отчислении в случае инициативы законного представителя либо спортсмена;

- медицинского заключения о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- решения тренерского совета в случае инициативы Организации.

Решение об отчислении спортсмена принимается в срок не позднее чем через один месяц с момента представления заявления спортсменом и (или) его законным представителем в Организацию либо со дня совершения спортсменом проступка, не считая времени его болезни или других случаев отсутствия по уважительной причине.

Отчисление спортсменов, как правило, осуществляется в последний рабочий день текущего месяца. Документ об отчислении (справка, выписка из приказа) выдаётся при условии сдачи спортсменом экипировки и инвентаря личного пользования.

Восстановление спортсмена в Организации для прохождения спортивной подготовки производится в порядке, установленном для зачисления.

11. Тестирование и контроль уровня спортивной подготовки

11.1 Одним из необходимых факторов, обеспечивающих положительную динамику учебно-тренировочного процесса, является комплексный контроль процесса спортивной подготовки и контроль состояния здоровья спортсмена, который включает: - педагогический контроль, врачебный контроль, систему контрольных тестов.

11.2 Под педагогическим контролем в спортивной тренировке принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние занимающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики тренировки.

11.3 Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико- тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов.

11.4 Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

11.5 Структура и цели комплексного контроля

этапный контроль	оценка этапного состояния (подготовленности) спортсмена;
текущий контроль	определение повседневных (текущих) колебаний в состоянии спортсмена;
оперативный контроль	экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент.

11.6 Виды контроля спортивной подготовки, основное содержание комплексного контроля:

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация

	спортивной подготовки;	спортивной подготовки;	конец этапа подготовки;	- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

11.7 Задачи этапов комплексного контроля

Этапный контроль	определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки;
	определяет ориентацию на требования высшего спортивного мастерства;
	установка на принцип соразмерности в развитии основных физических качеств и сторон мастерства;
	учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.
Этапный контроль предполагает регистрацию результатов в соревновательных упражнениях, тесты в начале и в конце определенного этапа тренировочного процесса. Длительность этапа колеблется от 2–5 микроциклов (20–40 дней) до года. Этапный контроль позволяет объективно охарактеризовать состояние спортсмена только в том случае, когда показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивным результатом. В этом случае речь идет о нормах и нормативах. Именно эти требования становятся основными при определении промежуточных значений основных показателей сторон мастерства юных спортсменов, выступающих в качестве контрольно-эталонных ориентиров на различных этапах многолетней подготовки.	
Текущий контроль	учет соревновательной деятельности;
	учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
	оценку спортсменов по параметрам физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения их наиболее информативных критериев;
	комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности юных спортсменов;
	совершенствование структуры годичных циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками и методами текущего контроля;
	строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.
Текущий контроль в системе подготовки спортсменов имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления учебно-тренировочным процессом в целом. Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности:	
Оперативный контроль	экспресс-оценка состояний юного спортсмена в данный момент, непосредственно после выполнения определенного упражнения, серии упражнений или всего тренировочного занятия;
	определить реакцию организма спортсмена на определенную дозированную тренировочную нагрузку, время отдыха до следующего упражнения, серии, тренировки;
	в зависимости от результатов оперативного контроля провести коррекцию тренировочного занятия;
	получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия.
Данные оперативного контроля позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.	

Важной частью педагогического контроля является тестирование физической подготовленности и функциональных возможностей организма занимающихся. Это позволяет определить динамику показателей тренированности по спортивно-педагогическим и физиологическим критериям.

Этапный, текущий и оперативный контроль необходимо осуществлять с помощью тестов, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний в состоянии спортсмена.

11.8 Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

1.Информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
2.Ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
3.Обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
4.Сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
5.Соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
6.Обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
7.Ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
8.Решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
9.Накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

11.9 Самоконтроль в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Непременным условием повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов является регулярный самоконтроль, т.е. самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособности. Особенно важна роль самоконтроля для спортсменов старших разрядов.

Самоконтроль основывается как на субъективной оценке спортсменом своего состояния, так и на использовании простейших методов исследования объективных показателей: подсчета пульса, определения показателей спирометром, веса тела и т.д.

Самоконтроль должен проводиться систематически. Важность и необходимость самоконтроля особенно возрастает при высоком уровне тренированности спортсменов.

Результаты самонаблюдений необходимо записывать в дневник самоконтроля. При этом в дневнике отмечают: дату и содержание тренировки, объективные показатели самоконтроля (пульс до тренировки, на утро следующего дня), субъективные показатели (самочувствие, боли в мышцах, сон, аппетит, настроение и т.д.).

12 Врачебный контроль

12.1 Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

12.2 Задачи ТМН:

индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

12.3 Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

12.4 В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

12.5 Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

12.6 На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции учебно-тренировочного процесса;
- по лечебным и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

13. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)

13.1 Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

13.2 Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

13.3 В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

13.4 Специалисты по спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена, рекомендаций тренера и медицинской службы Организации определяют порядок и уровень обследования в зависимости от уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

13.5 После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

13.6 При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию

14. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

14.1 ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

14.2 В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

14.3 ВПН проводятся:

в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

14.4 На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

14.5 Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

14.6 Задачи ВПН:

санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
оценка организации и методики проведения тренировок;
определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
предупреждение спортивного травматизма;
разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

14.7 ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

14.8 ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина».

14.9 Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется

специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

14.10 ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап:	определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
2-й этап:	изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
3-й этап:	изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;
4-й этап:	составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
5-й этап:	анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

14.11 Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

14.12 На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода.

14.13 По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

15. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее — УМО)

15.1 УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

проведение морфометрического обследования;
проведение общего клинического обследования;
проведение лабораторно-инструментального обследования;
оценка уровня физического развития;
оценка уровня полового созревания;
проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

15.2 По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

15.3 УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

15.4 Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

15.5 УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

15.6 УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

15.7 УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

15.8 УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

15.9 Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

16. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

16.1 Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

16.2 В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер-преподаватель, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

16.3 Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета Школы, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

16.4 Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

16.5 Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с

клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

16.6 Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления.

Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус вида спорта.

16.7 Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена.

16.8 Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

16.9 Восстановительные процессы в спортивной подготовке подразделяются на несколько видов в зависимости от места их применения на этапах и периодах спортивной подготовки, времени и продолжительности воздействия.

16.10 Классификация восстановительных процессов:

1.Текущее восстановление	В процессе выполнения тренировочного упражнения.
2.Срочное восстановление	Происходящее после выполнения тренировочной работы.
3.Отставленное восстановление	Наблюдается длительное время после выполнения тренировочной нагрузки.
4.Стресс-восстановление	Восстановление после перенапряжений

16.11 Для восстановления работоспособности учащихся Школы используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей конкретных спортсменов.

16.12 Восстановительные мероприятия применяются:

в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
после тренировочного занятия, соревнования;
в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от велогазов день;
после микроцикла соревнований;
после макроцикла соревнований;
перманентно.

16.13 Педагогические средства восстановления:

1.Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
2.Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
3.Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
4.Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
5.Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

16.14 Другие средства:

Психолого-педагогические средства	включают специальные восстановительные упражнения: па расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.
Медико-гигиенические средства	включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, пормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.
Психологические средства	включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.
Физические средства восстановления	сауна, ванна, подводный душ следует чередовать по принципу, один день -одно средство.
Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.	

16.15 Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов па засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

16.16 При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

16.17 Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

17. Медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

17.1 Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками Организации и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

17.2 В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

периодические медицинские осмотры;
углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

17.3 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

17.4 Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

18. СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

18.1 В многолетней структуре содержания спортивной подготовки особое значение отводится спортивным мероприятиям к которым относятся:

- учебно-тренировочный процесс (спортивная тренировка);
- соревновательная деятельность;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)

18.2 Соревновательная деятельность

18.3 Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов сопряженных со спортивной подготовкой по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

18.4 Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах дисциплин велосипедного спорта в соответствии присущим им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

18.5 Соревнования различного ранга являются неотъемлемой частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов.

18.6 Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы велосипедистов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников.

18.7 Уровни соревновательной деятельности:

- **общая система соревнований** – система которая включается в календарь;
- **индивидуальной системы** соревнований включающих набор состязаний различного уровня направленных на подведение спортсмена к главным стартам сезона.

18.8 категории соревнований:

Условия состязательности	Личные, командные, лично-командные
По ранжиру	Олимпийские виды, не олимпийские виды

По титульности	Чемпионаты, Первенства
Туровые	Кубковые соревнования

18.9 Ранжирование по видам дисциплин в соревнованиях:

- по олимпийской программе;
- по программе чемпионатов мира;
- соревнования общего характера..

18.10 Обширная соревновательная практика в качестве обязательного условия требует четкого распределения соревнований по их значимости. Это позволяет решить вопрос не только суммарного объема соревновательной подготовки, но и участия в гонках на основных и дополнительных дистанциях, при этом общий объем специальной подготовки сохраняется.

18.11 Структура соревновательной практики;

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

18.12 Организация соревновательной деятельности в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

18.12.1 Соревновательная деятельность в учреждении осуществляется на основании национального календаря спортивных мероприятий по велосипедному спорту утвержденного Минспортом России.

18.12.2 В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по велосипедному спорту Минспорта России Учреждение осуществляет соревновательную деятельность;

18.12.3 по видам велосипедного спорта;

1. Велоспорт - шоссе
2. Велоспорт - трек
3. Велоспорт - маунтинбайк

18.12.4 по возрастным категориям и гендерным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении;

Категории участников	возраст
младшие мальчики, младшие девочки;	9 — 10 лет
мальчики, девочки;	11 — 12 лет
младшие юноши, младшие девушки;	13 — 14 лет
старшие юноши, старшие девушки;	15 — 16 лет
Юниоры, юниорки;	17 — 18 лет
Юниоры (андеры);	19 — 22 лет
Мужчины, женщины (элита)	23 и старше

18.12.5 Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется совместно с врачом. Расчетным днем для определения возрастной группы служит 1 июня каждого года.

18.12.6 Для участия детей и подростков в соревнованиях по велосипедному спорту необходимо согласие родителей или тех, кто отвечает за их воспитание на законных основаниях.

18.12.7 В соревнованиях одной возрастной группы могут принимать участие спортсмены с разными спортивными разрядами.

18.13 Общая система соревновательной деятельности подлежит ранжированию.

18.13.1 При составлении календаря соревнований необходимо учитывать принцип субординации: международные, республиканские, региональные, территориальные, муниципальные, областные, краевые, городские чемпионаты, первенства и другие соревнования различных организаций, в том числе и первенства ДЮСШ.

Уровни соревновательной деятельности, структура соревновательной деятельности, участники соревновательной деятельности

Уровень соревнований		Категории соревнований	Категории участников	Возраст	Требования Условия
1.ПервенствоГБУ РА СШОР	шоссе	Отборочные Контрольные Подготовительн.	Все этапы спортивной подготовки	10 лет и старше	Дисциплины, дистанции согласно возраста, гендерных особенностей и уровня спортивной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.
	трек				
	велокр.				
2. Муниципальные соревнования					
2.1 Первенства г.Майкопа	шоссе	Отборочные Контрольные Подготовительн.	Все возрастные группы	От 12 лет и старше	В соответствии с положением соревнований, правилами вело-спорта, требованиями к безопасности проведения спортмероприятий.
	трек				
	велокр.				
2.2 Первенства районов РА	шоссе	Контрольные Подготовительн.	Отделения и филиалы ГБУ РА СШОР	От 12 лет и старше	В соответствии с положением соревнований, правилами вело-спорта, требованиями к безопасности проведения спортмероприятий
	велокр.				
3. Республиканские соревнования					
3.1 Первенства и Чемпионаты Республики Адыгея	шоссе	Отборочные Основные	Отделения, филиалы ГБУ РА СШОР, приглашенные команды	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку. В соответствии с положением соревнований, правилами велоспорта, требованиями к безопасности проведения спортмероприятий.
	трек				
	велокр.				
4. Территориальные соревнования					
4.1 Соревнования проводимые на территориях субъектов ЮФО и СФО	шоссе	Основные Подготовительн	Сборные команды ГБУ РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
	маунт.байк				
5. Региональные соревнования					
5.1Соревнования проводимые в	шоссе	Подготовительн	Сборные команды РА, сборные ком.	Юноши, девушки,	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие

округах РФ	трек	Контрольные, Основные	ГБУ РА СШОР	юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	медицинский допуск соответствующий требованиям.
5.2 Соревнования проводимые в республиках РФ	шоссе	Подготовительн. Контрольные Отборочные	Сборные команды РА и сборные ГБУ РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6. Всероссийские соревнования					
6.1 Спартакиада РФ среди молодежи	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки 17 — 22 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.2 Чемпионаты России	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Мужчины Женщины (элита)	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.3 Первенства России 19-22 лет	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.4 Первенства России 17-18 лет	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.5 Спартакиада России среди учащихся	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 15 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.6 Спартакиада России среди спортивных школ	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 14 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.7 Первенства России среди юношей и девушек 15-16 лет	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 15 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.8 Соревнования среди юношей и девушек 13-14 лет	шоссе	Основные	Сборная команда Республики или ГБУ РА СШОР	Юноши, девушки 13 — 14 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.9 Кубковые соревнования РФ	шоссе	Контрольные	Сборная команда Республики или ГБУ РА СШОР	Юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
7. Всероссийские и международные соревнования, проводимые на территории РФ	Шоссе	Основные или подготовительн.	Сборная команда Республики или в составе Российских команд.	Юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям. Имеющие международный допуск.
	трек				
7.1 Всероссийские соревнования, включенные в спортивный календарь Минспорта РФ	шоссе	Контрольные Подготовитель.	Сборная команда Республики или ГБУ РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.

18.14 Требования к организации соревновательной деятельности

18.14.1 Участие в соревнованиях, предусмотренных календарем национальных и международных соревнований, прежде всего, должно соответствовать закономерностям формирования структуры специальной подготовленности для достижения высокого спортивного результата.

18.14.2 Одним из требований к организации соревновательной деятельности, обеспечивающих условия дальнейшего повышения мастерства спортсменов учреждения, является совершенствование системы планирования спортивных соревнований.

18.14.3 Принципы планировании соревновательной деятельности:

1.Необходимость относительно равномерного распределения их в течение года;
2.Соответствие программы гонок специфике тренировки на каждом из этапов подготовки;
3.3.Определенную концентрацию стартов во времени.

18.14.4 Календарь соревнований должен быть весьма стабильным на протяжении многих лет для всех возрастных групп.

Построение календаря спортивных соревнований в Учреждении основывается с учетом участия спортсменов в главных стартах во всех возрастных и гендерных категориях участников предстоящих соревнований.

С этой целью годовой календарь соревнований в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» распределен на несколько этапов;

1.Блок ранних (весенних) соревнований	Март — апрель и до середины мая
2.Блок летних (главных) соревнований	Июнь - август
3.Блок осенних (основных) соревнований	Сентябрь - октябрь
4.Соревнования в гонках на треке	В процессе всего спортивного сезона

18.14.5 Факторы влияющие на планирование соревновательной деятельности

1.Количество соревнований, в том числе стартов на основной дистанции, требуемое для достижения высшего результата;
2.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
3.Сроки отборочных соревнований;
4.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
5.Время, необходимое для этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

18.14.6 Требования к участникам соревнований по виду спорта велоспорт

1.Соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по велоспорту
2.Соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида велоспорт;
3.Выполнение плана спортивной подготовки;
4.Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5.Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
6.Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

18.14.7 Требования к организации командирующей спортсменов (команд) на спортивные мероприятия:

1.Основанием для командирования спортсмена (команды) на соревнования является положение (регламент) о проведении данного мероприятия;
2.Лицо (команда) проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, проводящей спортивную подготовку, на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положением (регламентом) о спортивном мероприятии;
3.Документом, подтверждающим участие в соревновании, является протокол спортивных соревнований, заверенный печатью или размещенный на официальном сайте ФВСП.
4.Командирующая организация оплачивает спортсменам, тренерам, другим специалистам из числа участников соревнований, следующие расходы: проезд к месту соревнований и обратно, провоз спортивных принадлежностей, пользование в пути постельным бельем, оплату установленных на транспорте дополнительных сборов, проживание, оплату питания во все дни соревнований включая дни прохождения мандатной комиссии, а также, в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления — спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и обратно.
5.Командирующая организация несет расходы по организации хранения спортивного инвентаря и аренде мест проведения тренировочных занятий.
6.При перевозке лиц, проходящих спортивную подготовку, не достигших 18-ти летнего возраста, автобусами или железнодорожным транспортом, исходить из требований Федеральных законов.

18.15 Порядок организации соревновательной деятельности.

18.15.1 Соревновательная деятельность в учреждении осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей физического и психологического развития лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении на всех этапах и периодах тренировочного процесса, постановочными и целевыми задачами учитывающими ранжирование соревнований, в соответствии с Требованиями федеральных стандартов.

18.15.2 Принципы планирования и организации соревновательной деятельности на этапах и периодах спортивной подготовки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Подготовительные	-	-	-	3 - 5	8 - 12	10 - 14
Контрольные	2 - 4	5 - 7	5 - 7	6 - 9	8 - 12	10 - 12
Отборочные	-	-	3 - 4	6 - 8	10 - 14	12- 16
Основные	2 - 3	3 - 5	4 - 6	6 - 8	8 - 12	12 - 14
Всего:	4 - 7	8 - 12	12 - 17	21 - 30	34 - 50	44 - 56

18.15.3 Основным регламентирующим документов для осуществления соревновательной деятельности является Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий согласованных в установленном порядке и включенных в ЕКП Минспорта России.

18.15.4 Основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования является положение

(регламент) о проведении спортивных соревнований.

18.15.5 Лицам, направляющимся на соревнования необходимо наличие перечня соответствующих документов определенных правилами соревнований по виду спорта – «велоспорт» и оформленных соответствующим образом.

18.15.6 Количество лиц направляемых на соревнования (спортсменов, тренеров-преподавателей и других специалистов) регулируется Положением и Регламентом предстоящих соревнований, и установленными Федерацией велосипедного спорта России критериями, в других случаях – решение принимает Учредитель или директор Школы.

18.15.7 Определение конкретного списочного состава командируемых на то или иное спортивное мероприятие проводится на основании принятых в организации регулирующих актов касающихся условий спортивного отбора и формирования сборных команд, при этом необходимо строго руководствоваться следующими положениями:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
квалификации участника положению соответствие уровня спортивной (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
выполнение плана спортивной подготовки;
прохождение предварительного соревновательного отбора;
наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

18.15.8 Соответствующие документы дающие право на командирование спортсменов и других лиц на спортивное мероприятие оформляются по установленным к ним требованиям лицом назначенным ответственным приказом руководителя и предоставляются в соответствующие службы в сроки принятые в организации.

18.15.9 В финансово отчетных документах обязательно указываются сроки проведения спортивного мероприятия включая: время в пути, день приезда, день отъезда, официальную тренировку перед соревнованиями.

18.15.10 Командируемые на соревнования спортсмены должны строго соответствовать возрастной и гендерной группе в которой проводятся соревнования.

18.15.11 Участие спортсменов в учебно-тренировочных или спортивных мероприятиях допускается только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья.

18.15.12 Страхование может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Республики Адыгея.

18.15.13 Организованная перевозка спортсменов к месту проведения соревнований и обратно, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Организации.

18.15.14 Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта.

18.15.15 При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, необходимо письменное согласие родителей или лиц официально признанными их опекунами.

18.15.16 Условия финансирования за счет субсидий бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Календарный план спортивных мероприятий Комитета РА по физической культуре и спорту, устанавливаются в рамках выделенных и согласованных объемов финансирования по видам спорта и определяются действующим порядком финансирования спортивных мероприятий.

19. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

19.1 Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) организуются и проводятся с целью обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, являются составной частью тренировочного процесса.

19.2 Цели учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Создать оптимальные условия для проведения учебно-тренировочного процесса с целью извлечения максимально возможного уровня качества спортивной подготовки.

Обеспечить необходимые условия для повышения спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку в Организации.

Повысить эффективность тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки спортсменов проходящих спортивную подготовку.

Подготовка к участию в международных, всероссийских, межрегиональных, межмуниципальных и муниципальных соревнованиях;

Повышение спортивного мастерства спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

19.3 Задачи учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Развитие физических качеств, двигательного потенциала, расширение функционального резерва организма спортсмена, укрепление морально-волевой и психологической устойчивости.

Создать условия оптимального и результативного сочетания учебно-тренировочных нагрузок, восстановительных мероприятий и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Использование здоровьесберегающих спортивных технологий, направленных на всестороннее укрепление и охрану здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку в условиях учебно-тренировочных мероприятий (тренировочных сборов).

Организация оптимального режима тренировочных занятий, восстановительных и медико-биологических мероприятий, учебы и досуга, направленного на повышение уровня тренированности спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Организация быта и отдыха спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Формирование положительных взаимоотношений в коллективе;

Совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;

Воспитание культурно-гигиенических навыков и устойчивых положительных привычек в повседневной жизни.

19.4 Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), сроки и место их проведения организуются и осуществляются в соответствии с ежегодным планом спортивных и тренировочных мероприятий утвержденным руководителем Организации и согласованным с Комитетом Республики Адыгея по физической культуре и спорту.

19.5 Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

19.6 Классификация и особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов:

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
	1. Тренировочные сборы, для спортсменов включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и Республики Адыгея					
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ			200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Для спортсменов ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» включенных в список спортивных сборных команд Республики Адыгея		60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд Республики Адыгея с учетом возрастных и гендерных особенностей
	2. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Тренировочные сборы по предсезонной спортивной подготовке		21	21	21	Для спортсменов ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» включенных в списки сборных команд Республики Адыгея с учетом возрастных и гендерных особенностей, но не более полуторного состава участников предстоящих соревнований.
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России			21	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14	
	3. Специальные тренировочные сборы					
3.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	18	18	Не менее 70% лиц, включенных в списочные составы сборных команд Республики Адыгея на предстоящий спортивный сезон.
3.2	Восстановительные тренировочные сборы		До 14 дней			участники соревнований, члены сборных команд Республики Адыгея
3.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		до 3 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексных медицинских обследований, включенных в план мероприятий Комитета РА по ФК и спорту
3.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	При наличии финансовых возможностей		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
3.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		Могут быть рассмотрены в перспективе при условии учреждения подобных общеобразовательных организаций			

19.7 Выбор места для организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) определяется в зависимости:

от цели мероприятия,
постановочных задач,
спортивной квалификации участников тренировочного мероприятия их возрастных и гендерных особенностей,
времени года, климатических условий, географического расположения предполагаемого места проведения мероприятия,
рельефа местности,
загруженности автодорог транспортными потоками,
условий политического, социального, экономического, культурного характера,
развития спортивной и жизнеобеспечивающей инфраструктуры.

19.8 Для более качественной спортивной подготовки направленной на получение максимально высокого результата в конкретном соревновании рекомендуется проводить тренировочное мероприятие там где будут проводиться эти соревнования.

19.9 Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для проведения медицинских обследований (комплексных и углубленных), восстановительные мероприятия (сборы) относятся к специальным учебно-тренировочным мероприятиям (сборам), связанным с подготовкой к спортивным соревнованиям.

19.10 На период проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в состав его участников могут привлекаться специалисты по смежным видам спортивной подготовки, учителя общеобразовательных школ, психологи и другие специалисты по согласованию с руководителем Организации.

19.11 Ответственность за организацию, непосредственное проведение, методическое, материально-ресурсное и медицинское сопровождение тренировочных мероприятий (сборов) возлагается на Организацию, по приказу которого спортсмены, проходящие спортивную подготовку, участвует в учебно-тренировочном мероприятии (сборе).

19.12 ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» несет ответственность за жизнь и здоровье участников тренировочного мероприятия (сбора).

19.13 Общие требования к Организации и ответственным лицам при проведении учебно-тренировочного мероприятий(сборов)

В процессе организации и проведении учебно- тренировочных мероприятий (сборов) Организация обязано:

- формировать и утверждать персональные списки спортсменов и других участников учебно-тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на - одного из тренеров-преподавателей,

утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами Учредителя и публично-правовых республиканских образований;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

- для планирования и контроля работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора, тренерским составом и другими привлеченными специалистами, разрабатываются и оформляются соответствующим образом документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- персональный список состава участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий;

- смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными законодательством РФ, Кабинетом Министров Республики Адыгея, и локальными нормативными актами Учредителя и Организации;

- подробный и содержательный план учебно-тренировочной деятельности с указанием направленности учебно-тренировочных занятий, объема учебно-тренировочных нагрузок и их конкретного содержания, а также, план воспитательной работы, план культурно-массовых мероприятий и организации досуга,

- план иных мероприятий, проводимых совместно со спортсменами, проходящими спортивную подготовку в период проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- распорядок рабочего дня как для спортсменов, так и для иных участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день и их продолжительности;

- журнал учета о проделанной работе.

19.14 Требования к участникам учебно- тренировочных мероприятий (сборов):

1.Соответствие возраста и пола положению (регламенту) касающемуся классификации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) и цели его проведения.
2.Соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) касающемуся классификации учебно- тренировочного мероприятия (сбора) и цели его проведения.
3.Выполнение плана спортивной подготовки;
4.Прохождение предварительного тестового отбора;
5.Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в учебно-тренировочном мероприятии (сборе)
6.Каждый участник учебно-тренировочных мероприятий (сборов) должен иметь при себе: паспорт (свидетельство о рождении); полис обязательного медицинского страхования; страховку от несчастных случаев; иные документы в зависимости от места и условий проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора).
7. Каждый участник обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.
8.Спортсмены – участники учебно-тренировочного мероприятия (сбора) обязаны вести дневник самоконтроля

6.Соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
7. Строго выполнять требования к охране труда и технике безопасности

19.15 Требования к Учреждению при организации и проведении учебно-тренировочного мероприятия (сбора):

1.Основанием для командирования спортсмена (команды) на тренировочное мероприятие (сбор) является приказ руководителя Учреждения
2.На тренировочные мероприятия направляются только лица (команда) проходящие спортивную подготовку в Учреждении в соответствии с планом спортивных мероприятий.
3.Документом, подтверждающим участие в тренировочном мероприятии является командировочное удостоверение заверенное в соответствии с порядком документооборота.
4.Командирующая организация оплачивает спортсменам, тренерам, другим специалистам из числа участников тренировочного мероприятия (сбора), следующие расходы: проезд к месту проведения и обратно, провоз спортивных принадлежностей, пользование в пути постельным бельем, оплату установленных на транспорте дополнительных сборов, проживание, оплату питания, а также, в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления — спортсменам в пути следования к месту проведения тренировочного мероприятия (сбора) и обратно выплачиваются суточные.
5.Командирующая организация несет расходы по организации хранения спортивного инвентаря и аренде мест проведения тренировочных занятий.
6.При перевозке лиц, проходящих спортивную подготовку, не достигших 18-ти летнего возраста, автобусами или железнодорожным транспортом, исходить из требований Федеральных законов.

При проведении учебно- тренировочных мероприятий (сборов) все участники обязаны строго соблюдать правила охраны труда, инструкции по технике безопасности и противопожарной безопасности, а также выполнять требования САНПИН.

Контроль и ответственность за нарушение дисциплины на учебно-тренировочном мероприятии (сборе), за рациональное расходование средств, выделенных на проведение учебно-тренировочного мероприятия (сбора) несет ответственное лицо назначенное приказом руководителя Организации.

Документальный отчет о проведении учебно-тренировочного мероприятия предоставляется в соответствующие службы организации в течении 3-х рабочих дней после его окончания.

20. Планирование спортивной подготовки

20.1 Планирование спортивной подготовки - это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно- тренировочного процесса.

20.2 Важнейшее значение для эффективного управления учебно-тренировочным процессом имеет целевое планирование многолетней спортивной подготовки.

20.3 Основой планирования является разработка модели спортивной подготовки.

20.4 Модель построения многолетней тренировки в велоспорте складывается из следующих компонентов:

1.Этапы многолетней тренировки
2.Примерный возраст спортсменов
3.Преимущественная направленность подготовки на каждом этапе,

4.Основные задачи, средства и методы подготовки,
5.Допустимые тренировочные нагрузки,
6.Примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

20.5 Виды модели спортивной подготовки:

Уровень	Вид модели	Нормы и нормативы
I	Модель потенциальных спортивных возможностей	Спортивный стаж Физическое развитие Физическая подготовленность. Функциональная подготовленность.
II	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность. Техническая подготовленность. Тактическая подготовленность. Психологическая подготовленность.
III	Соревновательная модель	Основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей.

20.6 Одним из факторов управления системой спортивной подготовки является четкое планирование, которое начинается с планирования компонентов, требующих значительных финансовых затрат и предварительной организации работы:

календаря спортивных соревнований,
учебно - тренировочных сборов,
материально- технического обеспечения спортивной подготовки.

Только после утверждения этих планов осуществляется планирование спортивной подготовки.

При составлении календаря соревнований необходимо учитывать принцип субординации: международные, республиканские, региональные, территориальные, муниципальные, областные, краевые, городские чемпионаты, первенства и другие соревнования различных организаций, в том числе и первенства СШОР.

Существенным и важным моментом в планировании спортивной подготовки является **прогнозирование**.

Прогноз- вероятностное научно обоснованное суждение относительно возможных путей достижения состояния спортсмена, определенного в качестве цели.

Цель прогнозирования- мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности.

20.7 Задачи спортивного прогнозирования:

1.Установление целей выступления;
2.Изыскание оптимальных путей и средств их достижения;
3.Определение ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей.

По времени упреждения прогнозируемого события выделяются краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные прогнозы. Только на основе прогнозов спортивной деятельности возможно целенаправленное проведение организационных мероприятий, реальное осуществление намеченных в связи с этим целей.

Процесс планирования начинается с постановки целей, задач и заканчивается выполнением этих задач, достижением определенного спортивного результата.

Эффективность рассчитанных на период предсоревновательной подготовки планов определяется краткосрочным прогнозированием.

Перспективные же планы, как правило, составляются на длительный период на основе долгосрочного прогноза.

Прогнозирование и планирование пронизывают все уровни управления спортивной деятельностью.

Прогноз необходим еще до принятия соответствующих плановых решений.

Прогнозирование - научная основа планирования и управления спортивной деятельностью.

20.8 Основные принципы планирования процесса спортивной подготовки:

1.Методологическая и организационно-методическая установка определяющих на конкретный отрезок времени конкретных задач;
2.Подбор, компоновка и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий;
3.Составление конкретной учебно-тренировочной документации

При разработке различных планов важно стремиться к конкретному, желательно количественному выражению планируемых показателей.

20.9 Последовательность планирования учебно-тренировочного процесса:

1.Определяются цели и задачи на различные периоды учебно-тренировочного процесса
2.На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величины учебно-тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;
3.Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке учебно-тренировочного плана состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

20.10 Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки:

Обозначение	период
Оперативное	отдельное тренировочное занятие, тренировочный день, микроцикл,
Текущее	мезоцикл макроцикл, учебно-тренировочный год
Четырехлетнее	олимпийский цикл (или Спартакиадный)
Перспективное	многолетней тренировки 8-12 лет

20.11 Оперативное планирование:

Оперативное планирование предусматривает	достижение заданных характеристик двигательных действий реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных учебно-тренировочных упражнений и их комплексов в соревновательных стартах,
	использование показателей, составляющих арсенал средств оперативного контроля;
	сопоставление полученных данных с заданными;
	выработку на этой основе путей коррекции учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
для микроцикла	целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления \ специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок);
тренировочный день	предполагает двух-трехразовые занятия, направленность которых определяется местом тренировочного дня в структуре микроцикла,
тренировочное занятие	Определяет и конкретизирует цели и задачи тренировки

20.12 Текущее планирование

Данный вид планирования связан с оптимизацией структуры учебно-тренировочного процесса в мезоциклах. Текущее планирование предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности и др., которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.	
Задачи	обеспечение оптимального соотношения в учебно-тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, которое, с одной стороны, позволяет в должной мере стимулировать адаптационные процессы, а с другой - создает условия для полноценного протекания этих процессов;
	рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;
	оптимальное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной преимущественной подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок
	направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, фармакологических, психологических, климатических, материально-технических).
В годичном планировании выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды, с учетом которых составляются планы по основным направлениям спортивной подготовки.	

20.13 Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Многолетнее планирование дает ясное представление о вероятных последствиях решений;

- выявляет те области, которые потребуются в будущем;
- увеличивает скорость потока необходимой срочной информации;
- обеспечивает быструю и плавную реализацию будущих решений.

Многолетнее планирование – полный цикл спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства;

Перспективное планирование – Олимпийский цикл, время между Олимпийскими Играми (четырёхлетие).

20.13.1 В многолетнем планировании выделяют следующие циклы:

начальный, предрекордный	до результата мастера спорта),
рекордный	до результата мастера спорта международного класса
завершающий,	постепенное прекращение активной спортивной деятельности

При четырехлетнем планировании (олимпийский или спартакиадный цикл) спортсмену по годам ставятся конкретные цели и задачи с учетом достижения им наивысшей спортивной формы в период олимпийских игр или проведения спартакиады.

20.13.2 Индивидуальный перспективный план на четыре года включает следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсмена (фамилия, имя, отчество, год рождения, рост, вес, продолжительность занятий данным видом спорта уровень развития основных качеств и специальных знаний, отношение к тренировке, личные качества, поведение в соревнованиях, недостатки в подготовке).
2. Цель подготовки на четыре года (например, добиться права участия в Олимпийских играх, занять место в команде страны, показать результат мастера спорта международного класса).
3. Задачи подготовки по годам. Структура годового цикла по периодам. Указываются конкретные задачи по совершенствованию общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки и определяются нормативы по годам.
4. Основные соревнования (по годам), сроки и планируемые результаты.
5. Основные средства и методы подготовки. Кратко характеризуются средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
6. Количественные показатели тренировочного процесса и соревнований, применение основных тренировочных средств и контрольных нормативов по годам. Нагрузки первого года групп спортивного совершенствования достигают 75–85% от показателей, как правило, максимальных для спортсменов, тренирующихся на последующих этапах спортивного совершенствования.
7. Распределение основных средств тренировки по периодам или этапам.
8. Планирование учебы, работы, приобретения знаний по спортивной деятельности.
9. Система комплексного контроля.
10. Заключение тренера по годам или периодам подготовки.

20.13.3 Факторы определяющие многолетнее планирование:

оптимальный возраст для достижения наивысших результатов,
продолжительность подготовки для их достижения,
темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду,
индивидуальные особенности спортсменов
условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

20.13.4 Основные параметры многолетнего планирования:

На основании индивидуальной характеристики спортсмена	спортивно-технические показатели по этапам (годам),
	планируются основные средства тренировки,
	объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок,
	количество соревнований,
	определяются стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.
	Определяются этапы подготовки, преимущественная направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапах.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Все уровни перспективного планирования оформляются документально.

20.13.5 К документам перспективного планирования относятся:

учебный план
учебная программа,
многолетний план подготовки группы
многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов

20.13.6 Структура планирования спортивной подготовки:

Вид планирования	Период	Цель планирования
перспективное планирование	4 года	определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
ежегодное планирование	1 год	составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
ежеквартальное планирование	3 месяца	спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
ежемесячное планирование	1 месяц	(не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

20.13.7 Уровни планирования, их характеристика, цели и задачи:

Учебный план	определяет основное направление и продолжительность учебной работы. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.	
Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.		
Учебная программа	составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике.	
Многолетний (перспективный) план	составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.	
В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовичные планы.		
Документы текущего планирования:	Годичный план подготовки (групповой и индивидуальный)	составляется на основе перспективных планов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно- тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годовичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.
	План-график годовичного цикла спортивной тренировки	является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годовичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.
Структура годовичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта.		
Оперативное планирование	Рабочий план	определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.
	В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годовичного цикла спортивной тренировки.	
	План-конспект тренировочного занятия,	составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.
	План подготовки к отдельным соревнованиям	должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

20.13.8 Методические особенности технологии планирования спортивной подготовки

Уровни планирования	Исходные факторы
Учебный план	Нормативно-правовая база ФК и спорта, минобразования.
Учебная программа	На основании учебного плана, государственных Требований, Федеральных стандартов.
Многолетний (перспективный) план	Анализ предыдущей спортивной деятельности
	Прогнозирование предстоящей деятельности в формате развития вида спорта и уровня конкурентной среды.

	Уровень притязаний на успех в олимпийском, спартакиадном или ином цикле значимых спортивных мероприятий.
Годичный план подготовки	Составляется на основании перспективного плана, анализа результатов предшествующего года, уровня подготовленности и возможностей спортсмена.
План-график годичного цикла спортивной тренировки	Составляется на основании годового плана
Рабочая программа тренера-преподавателя	Составляется на основании план-графика годичного цикла.
План-конспект тренировочного занятия,	Составляется на основе рабочего плана, места тренировочного занятия в структуре микроцикла, текущего состояния спортсмена.
План подготовки к отдельным соревнованиям	Должен моделировать программу предстоящих соревнований.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта:

- **помесячный;**
- **понедельный.**

20.13.9 Методические особенности годовых планов спортивной подготовки:

1.Рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
2.Последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства
3.Уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

20.13.10 Требования к планированию спортивной подготовки для лиц проходящих спортивную подготовку в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»:

Все тренировочные планы независимо от их типа (групповые и индивидуальные, годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя следующие параметры:

1.Данные о тех, на кого рассчитан план	персональные данные о спортсмене	
	общая характеристика группы	
2.Целевые установки	главные цели периода, на который составляется план	
	промежуточные цели для отдельных этапов;	
	частные цели, относящиеся к различным видам подготовки.	
3.Показатели, поддающиеся количественному измерению	характеризующие	Тренировочные нагрузки
		соревновательные нагрузки
		состояние спортсменов;
4.Учебно-тренировочные и воспитательно-методические указания.		
5.Сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований		
Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.		

20.13.11 Требования к планированию работы лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер» отображаются РЕЙТИНГОМ.

20.13.12 Требования к структуре и содержанию перспективных планов спортивной подготовки для лиц проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт-шоссе:

Вид планирования	Содержание
Многолетний (перспективный) план спортивной подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный)	краткая характеристика занимающихся (спортсмена, группы);
	цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
	структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
	основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
	главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году
	контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
	общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки
	общие и специфические параметры тренировочной нагрузки
	график учебно-тренировочных сборов и места их проведения;
	система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
Годичный план спортивной подготовки (групповой и индивидуальные).	краткая характеристика группы занимающихся,
	основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени,
	примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха,
	контрольные нормативы,
	спортивно-технические показатели (спортивные результаты),
	педагогический и врачебный контроль.
План-график годового цикла спортивной подготовки	содержание работы на учебно-тренировочный год
	наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки,
	количество часов на каждый раздел работы;
	распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

20.13.13 Перечень документов по планированию спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Учебный план
Учебная программа,
Многолетний план подготовки группы
Многолетний план подготовки спортсменов
Годичный план спортивной тренировки
План-график годового цикла спортивной тренировки
Рабочий план
План-конспект тренировочного занятия,
Индивидуальные планы спортивной подготовки для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах ССМ и ВСМ.
Журнал учета текущей и проделанной работы.

21. Антидопинговые мероприятия

21.1 Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

21.2 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

21.3 Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

-использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
-наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
-отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
-нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
-фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
-обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
-распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
-использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

21.4 Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт

использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

21.5 Меры по предотвращению допинга и борьбе с ним включают в себя:

-установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
-предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
-включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
-проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

22. Техника безопасности учебно-тренировочного процесса

Статистические данные отмечают велосипедный спорт как один из наиболее травматических видов спорта. Тенденция постоянного роста скорости на соревнованиях и тренировках требует усиления мер по обеспечению безопасности гонщиков и предотвращению спортивного травматизма

Актуальные проблемы спортивного травматизма у велосипедистов

22.1 Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

22.2 Внешние факторы спортивного травматизма:

1.Неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
2.Методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
3.Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
4.Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;
5.Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

22.3 К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся:

1.Проведение тренировки с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
2.Проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
3.Неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;

4.Проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.
5.Проведение учебно-тренировочных занятий по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к конкретному спортсмену.

Двигательные задачи должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена

Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра.

Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к учебно-тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов.

22.4 Внутренние факторы спортивного травматизма:

1.Наличие врожденных и хронических заболеваний;
2.Состояние утомления и переутомления;
3.Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Для профилактики внутренних факторов необходимо обеспечить надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием спортсмена.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

1.Своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
2.Выполнять по согласованию с тренером указания врача;
3.Незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
4.Соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
5.Соблюдать антидопинговые правила;
6.Предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
7.Не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

8. Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Необходимо проводить постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

22.6 Общие требования к безопасности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям допускаются учащиеся Школы, прошедшие инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Каждый спортсмен должен быть застрахован и иметь страховой полис от несчастного случая соответствующего статуса.

Обеспечить надлежащий уровень врачебного и педагогического контроля за состоянием спортсмена (группы спортсменов).

Не допускать к учебно-тренировочным мероприятиям спортсменов без полноценного и своевременного медицинского осмотра, возвращение к учебно-тренировочным занятиям без предварительного медицинского осмотра после полученных травм или перенесенных заболеваний и функциональных сдвигов.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований соблюдать методические принципы построения спортивной тренировки с учетом возрастных и гендерных особенностей развития двигательных качеств.

Использовать здоровье сберегающие технологии спортивной подготовки, не допускать хронического перенапряжения тренирующихся.

Все спортивные объекты на которых проводятся учебно-тренировочные занятия должны быть паспортизированы.

Запрещается проводить учебно-тренировочные занятия на автодорогах не соответствующих требованиям безопасности дорожного движения.

Соблюдать разработанные и утвержденные администрацией Организации маршруты следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий на тех или иных автодорогах.

Спортивные снаряды, тренажеры, спортивное оборудование и иные средства спортивной тренировки должны быть сертифицированы компетентными службами.

Используемые в процессе учебно-тренировочных занятий любые средства спортивной подготовки должны быть исправны и регулярно проходить технический контроль.

Спортивная форма должна соответствовать принятым образцам в виде спорта, обеспечивать удобство и безопасность, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм в любых климатических и погодных условиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий связанных с передвижением на велосипеде, недопустимо их проведение без специальных средств защиты, установленных правилами велосипедного спорта.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и др.

Постановка двигательные задачи должна соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Исключить проведение учебно-тренировочных занятий в неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях.

Не допускать проведение учебно-тренировочных занятий при плохом естественном или искусственном освещении спортивного зала или велотрека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры.

К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, проводимым на автомобильных дорогах допускаются лица проходящие спортивную подготовку в Организации, прошедшие обучение правилам дорожного движения и сдавшие зачетные испытания.

Обучение правилам дорожного движения проводится в формате теоретических и практических занятий внутри Школы и по двухсторонней договоренности с организациями ДОСААФ.

Учебно-тренировочных занятий связанных с передвижением на велосипеде по улицам и на автодорогах проводятся в соответствии с инструкциями, утвержденными Правительством РФ и органами ГИБДД.

Учебно-тренировочные занятия проводятся строго под контролем тренера-преподавателя и с использованием специализированного транспорта сопровождения.

Транспорт сопровождения обозначается отличительной опознавательной атрибутикой, оборудован проблесковыми маячками и громкоговорящим устройством.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий без транспортного сопровождения, а также одиночные выезды на автодорогу, за исключением категории тех спортсменов, которые имеют право осуществлять спортивную подготовку по индивидуальным планам. Статус таких спортсменов закрепляется отдельным локальным актом Организации.

Категорически запрещается проведение учебно-тренировочных занятий и любое передвижение на велосипеде в ночное время суток.

Передвижение на велосипедах по городу с целью следования от места жительства до места спортивного объекта, откуда начинаются и где заканчиваются учебно-тренировочные занятия, и обратно к месту жительства, спортсменам, не достигшим 16 лет, разрешается только с письменного согласия родителей.

22.7 Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Прежде всего, необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и пожарной безопасности, а также требования обозначенные в предыдущем разделе.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица не имеющие медицинских противопоказаний, лица без медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

Учебно-тренировочная нагрузка и сложность используемых физических упражнений должна соответствовать уровню физического развития тренирующихся и их подготовленности, с учетом гендерных и возрастных особенностей.

Количественный состав учебно-тренировочной группы на учебно-тренировочном занятии не должен превышать установленных норм, определенных требованиями к комплектованию учебных групп на всех этапах и периодах спортивной подготовки.

Эта норма должна соблюдаться и в случаях объединения тренировочных групп на одном учебно-тренировочном занятии.

В случае объединения учебных групп на одном учебно-тренировочном занятии разница в уровне спортивной подготовки не должна превышать одного периода спортивного стажа.

При проведении учебно-тренировочных занятий в спортивных залах или на спортивных объектах не

допускать превышения пропускной возможности этих объектов.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий с использованием неисправных спортивных снарядов, тренажеров, велосипедов, сопутствующего спортивного инвентаря и иных средств спортивной тренировки.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий в условия плохой видимости, не достаточного освещения, неблагоприятных температурных и погодных условиях могущих привести к переохлаждению или перегреву организма.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий в условиях не соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в строгом соответствии с расписанием, с программой спортивной подготовки, с учебным планом, планом-конспектом с тщательно разработанным содержанием учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия с использованием велосипеда для лиц зачисленных на этап начальной подготовки первого года обучения проводятся строго на закрытых для движения транспорта пространствах (любые территории, площадки, асфальтированные дорожки и т.д. где езда на велосипедах не угрожает окружающим).

Учебно-тренировочные занятия с выездом на автодорогу разрешаются для спортсменов уверенно освоивших навыки владения велосипедом, достигших определенного уровня тренированности, сдавших зачетные требования по правилам дорожного движения.

Учебно-тренировочные занятия на автодорогах проводятся в строгом соответствии с требованиями правил дорожного движения, инструкциями совместно разработанными и утвержденными Минспортом РФ и МВД РФ, с учетом всех нюансов организации транспортного движения, касающихся как интенсивности транспортных потоков, так и загруженности автодорог в недельном и суточном режиме.

При выезде на автодорогу тренер-преподаватель обязан четко и ясно объяснить маршрут следования к месту проведения тренировки и возвращение с тренировки и обозначить все возможные технические сложности передвижения (перекрестки, светофоры, знаки, разметка, и т.д.) а также поставить задачу строго соблюдать требования правил дорожного движения.

Упражнения, используемые для развития физических качеств, технических и тактических навыков должны строго соответствовать уровню физического развития тренируемых, их обученности для исполнения этих упражнений.

Запрещается использование несвойственных технических приемов, которые могут спровоцировать или создать опасную ситуацию на автодороге и привести к падению.

При проведении учебно-тренировочных занятий на велосипеде необходимо использовать систему жестов предупреждающих велосипедистов следующих в пелетоне о возникших опасностях.

Категорически не допускается передвижение тренируемых на автодороге даже на короткое время без прикрытия транспортом сопровождения, при возникновении непредвиденных ситуаций (прокол, поломка и т.д.) тренер обязан принять адекватное решение.

Запрещается езда по встречной полосе, пересечение разделительной средней линии как на прямых участках так и при прохождении открытых и закрытых поворотов, разворот выполняется только на хорошо просматриваемых открытых участках автодороги и в соответствии с ПДД.

На учебно-тренировочных занятиях все участники процесса обязаны строго соблюдать дисциплину, неукоснительно выполнять указания и команды тренера, не отвлекаться и не совершать иных физических действий не относящихся к содержанию тренировки.

При возникновении любых обстоятельств в момент проведения учебно-тренировочного занятия (за исключением угрожающих здоровью) тренер не имеет права отпускать тренирующегося раньше, чем закончится тренировка. Тренирующиеся не имеют права покидать тренировку до ее запланированного окончания.

При проведении учебно-тренировочных занятий на велотреке необходимо строго и неукоснительно соблюдать технику безопасности предписанную условиями эксплуатации объектов данной категории, их техническими параметрами.

Учебно-тренировочные занятия разрешены только на велосипедах предназначенных для этого вида спорта и в соответствующей спортивной форме.

Не допускается проведение спортивных занятий с количеством тренирующихся превышающего установленную норму одновременного нахождения спортсменов на полотне трека.

Категорически не допускается одновременное нахождение на полотне трека спортсменов с большой разницей уровня спортивной подготовки.

Запрещается езда по полотну трека по часовой стрелке.

Запрещено проведение учебно-тренировочных занятий на мокром полотне трека.

Не допускается проведение учебно-тренировочных занятий без присутствия штатных медицинских работников Учреждения.

Все участники учебно-тренировочного процесса на велотреке обязаны следовать правилам поведения установленными соответствующими службами объекта.

22.8 Техника безопасности при участии в спортивных соревнованиях

Все участники соревнований находясь в не зоны обозначенной для их проведения обязаны строго соблюдать требования и рекомендации техники безопасности обозначенные в предыдущих разделах.

К участию в соревнованиях допускаются лица проходящие спортивную подготовку в Организации и аффилированные им для участия в соревнованиях.

Спортсмены, не прошедшие спортивную подготовку и не имеющие необходимого уровня тренированности к участию в соревнованиях не допускаются.

К участию в соревнованиях допускаются только подготовленные спортсмены.

Не допускаются к соревнованиям спортсмены не прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинского допуска.

Участники соревнований обязаны быть застрахованы и иметь страховой документ по статусу соответствующий страховому случаю.

Участники соревнований перед их проведением должны пройти дополнительный инструктаж по условиям их организации и проведения.

Запрещается включать в соревнования спортсменов имеющих явные признаки переутомления, не завершивших полный оздоровительный цикл после полученных травм или болезни.

Запрещается участие в соревнованиях на неисправном велосипеде или на велосипеде с неисправным оборудованием.

Не допускаются к участию в соревнованиях спортсмены не соблюдающие требования к спортивной форме и индивидуальным средствам защиты установленные настоящей инструкцией и правилами соревнований.

Участники соревнований должны быть тщательно обучены правилам соревнований и строго им следовать.

Участники соревнований обязаны выполнять указания организаторов соревнований и все команды судейской коллегии.

Начинать соревнования и заканчивать их только по команде ответственного судьи соревнований.

Участники соревнований обязаны не допускать нарушения правил соревнований, во время соревнований выполнять все команды судейской коллегии.

Запрещается во время соревнований применять не дозволенные приемы ведения спортивной борьбы как-то: прямолинейность движения, толчки, удары, зацепы и т.д.

Во время велогонки не нарушать правила дорожного движения, не пересекать осевую линию, не опускать голову, при возникновении опасности пользоваться предупреждающими жестами.

Перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований строго соблюдать режим питания, питьевой режим, санитарно-гигиенические процедуры.

Не допускать участия в любом виде велосипедных и иных соревнованиях без предварительной специальной разминки.

При появлении плохого самочувствия, возникновения боли и других серьезных признаков дискомфорта прекратить соревнования и сообщить об этом в судейскую коллегию.

При возникновении неисправности велосипеда или его основных узлов и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом в судейскую коллегию.

Начинать вновь или продолжать соревнования после инцидента с поломкой только после ее полного устранения и с разрешения судьи соревнований.

На соревнования межрегионального, всероссийского и международного ранга направляются спортсмены прошедшие соревновательный отбор.

22.9 Техника безопасности при командировании на учебно-тренировочные мероприятия и соревнования

Командирование как отдельных спортсменов так и команд осуществляется при обязательном письменном согласии родителей спортсменов или лиц заменяющих родителей.

Командированные лица обязаны соблюдать Устав учреждения, регламентированные нормы и традиции Учреждения сложившиеся в результате его многолетней деятельности.

Отъезд, следование к месту проведения мероприятия, проведение мероприятия, возвращение осуществляется в соответствии с законодательством РФ, федеральными законами о спорте, инструкциями предписанными Правительством РФ, с обязательным участием ответственных лиц назначенных Приказом директора Организации.

Все участники выездных мероприятий проходят инструктаж в котором ознакомляются с географическими, климатическими, социальными особенностями региона командирования, традициями, культурой, укладом жизни.

Командируемые лица в указанное время обязаны явиться к месту указанного сбора.

Производить посадку и высадку в транспортное средство только после команды старшего ответственного лица.

Запрещается выходить из транспортного без разрешения ответственного лица, а также перемещения по транспортному средству и иные действия, которые могут привести к опасной ситуации.

При следовании в транспортном средстве беспрекословно выполнять все указания ответственного лица.

На месте проведения командировочных мероприятий строго выполнять установленный распорядок рабочего дня, суточный режим, не допускать нарушения дисциплины.

При участии в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях выполнять инструкции и требования по техники безопасности изложенные в предыдущих разделах.

Передвигаться к местам проведения мероприятий, размещения, приема пищи, культурных мероприятий и отдыха только организованно и под контролем ответственного лица.

В случае возникновения непредвиденных или угрожающих обстоятельств сообщить в компетентные органы.

Не допускается нарушение общественного порядка, участие в несанкционированных мероприятиях не имеющих отношения к цели командирования.

Запрещается самовольно покидать место расположения команды будь то место соревнования или место проживания.

Запрещается вступать в контакт с незнакомыми лицами и под каким-то предлогом уходить с ними.

При обнаружении посторонних предметов не приближаться к ним, немедленно сообщить руководителю.

Не употреблять алкогольных напитков, допинговых препаратов, не играть в карты и другие азартные игры.

С уважением относится к окружающим, их укладу жизни, культуре и местным традициям.

23. ВНУТРЕННИЙ КОНТРОЛЬ

Залогом успешной деятельности Организации по реализации Программы спортивной подготовки в соответствии с Требованиями федеральных стандартов подготовки является организация внутреннего контроля.

23.1 Внутренний контроль – это система мероприятий, направленных на определение скрупулезной оценки результатов общей регламентированной деятельности Организации, содержанием которых является:

- система контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» и программ спортивной подготовки, а так же контроль и обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов и подготовки спортивного резерва;

- система контроля за качеством и соблюдением работниками своих должностных обязанностей в соответствии с предметом деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- система контроля направленная на обеспечение требований по охране труда и безопасности осуществления тренировочного процесса, использование здоровые сберегающих спортивных технологий.

23.2 Цели внутреннего контроля:

Целью внутреннего контроля является совершенствование деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» по всем направлениям предмета ее деятельности, улучшение и совершенствование качества тренировочного процесса, и подготовки спортивного резерва.

Обеспечить соблюдение требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт», выявление причин, препятствующих соблюдению требований федеральных стандартов спортивной подготовки, принятие необходимых мер для устранения выявленных нарушений;

Обеспечить своевременный контроль за уровнем и качеством спортивной подготовки занимающихся в Учреждении, выполнение ими учебных планов, состоянием здоровья.

23.3 Задачи внутреннего контроля:

1.Контроль за выполнением параметров Государственного задания;
2.Установление соответствия содержания тренировочных мероприятий возрасту занимающихся, этапу

подготовки спортсменов, планам подготовки и программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе
3.Выработка рекомендаций для дальнейшего планирования учебно-тренировочных мероприятий;
4.Совершенствование методического обеспечения процесса спортивной подготовки;
5.Своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно- гигиенических требований к обеспечению и осуществлению учебно-тренировочного процесса;
6.Оценка уровня профессиональной компетентности тренеров;
7.Оценка уровня подготовленности спортсменов и их физического состояния;
8.Выявление, обобщение и распространение наиболее эффективного опыта организации и осуществления спортивной подготовки.

23.4 Методы внутреннего контроля:

1.Наблюдение	предусматривает целенаправленное и непосредственное восприятие содержания и эффективности процесса организации, обеспечения и проведения учебно-тренировочного процесса;
2.Мониторинг	предусматривает сбор, обобщение и анализ результатов учебно-тренировочного процесса (результаты тренировочной, соревновательной деятельности, состояния здоровья обучающихся, уровень физической подготовленности и пр.).
3.Плановые проверки	в соответствии с ежегодно утверждаемым план графиком доведенным до сведения тренеров;
4.Оперативные проверки	осуществляется для подтверждения фактов сведений о нарушениях, указанных в обращении спортсменов и их родителей или других граждан, организаций, урегулирования конфликтных ситуаций в отношении между участниками учебно-тренировочного процесса;
5.По совокупности вопросов	подлежащих проверке. Инспектирование проводится в виде тематических проверок (одно направление деятельности) или комплексных проверок (два и более направлений деятельности).

23.5 Содержание и темы внутреннего контроля:

1. комплектование этапов и периодов спортивной подготовки, учебно-тренировочных групп, оценка качественного и количественного состава спортсменов;
2. посещаемость спортсменами учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем Организации;
3. выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний навыков и умений по избранной специализации велоспорта, выполнение контрольно-переводных нормативов, плановых заданий и

планируемого спортивного результата;
4. уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений технических приемов владения велосипедом;
5. содержание и эффективность тренировочных занятий, плотность тренировочной нагрузки, управление учебно-тренировочным процессом;
6. Оценка уровня подготовленности и компетентности тренеров-преподавателей и других специалистов, подготовленности и эффективности учебно-тренировочного занятия;
7. соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем программе спортивной подготовки и учебному плану;
8. соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе учебно-тренировочных занятий, современным спортивным методикам и технологиям;
9. соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а так же мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
10. содержание и результаты соревновательной деятельности, промежуточной и итоговой аттестации;
8. образовательная, культурно-массовая, воспитательная деятельность, антидопинговые мероприятия.

23.6 Критерии оценки качества спортивной подготовки:

1. Комплектование групп (отделений) организации;
2. Оценка количественного и качественного состава спортсменов;
3. Посещаемость спортсменами учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
4. Соблюдение установленной учебно-тренировочной нагрузки;
5. Выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;
6. Уровень физической подготовленности спортсменов;
7. Содержание и эффективность учебно-тренировочных мероприятий;
8. Соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на учебно-тренировочное мероприятие или на цикл учебно-тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
9. Соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе учебно-тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
10. Соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
11. Содержание и результаты спортивной подготовки;
12. Антидопинговые мероприятия.

23.7 Порядок организации и проведения мероприятий внутреннего контроля:

23.7.1 План контрольной деятельности разрабатывается структурным подразделением Организации, осуществляющим функции по методическому обеспечению деятельности организации (методическое управление, служба, отдел, кабинет).

23.7.2 Мероприятия по внутреннему контролю осуществляются в соответствии с утвержденным планом.

23.7.3 Полномочия по ведению учетной и отчетной документации по контрольной деятельности осуществляет работник, возглавляющий структурное подразделение организации, осуществляющее функции по методическому обеспечению деятельности организации.

23.7.4 Полномочия по общей организации, координации, утверждению плана контрольной деятельности на календарный год, принятию решений относительно итогов проведения внутреннего контроля возлагается на руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку.

23.7.5 Периодичность проведения внутреннего контроля определяется планом контрольной деятельности.

23.7.6 Внутренний контроль вправе осуществляться до начала тренировочных мероприятий, в процессе их проведения, а также после завершения тренировочных мероприятий.

23.7.7 Полномочия работников, привлеченных к осуществлению внутреннего контроля (далее – проверяющие), определяются локальным нормативным правовым актом организации, который должен предусматривать следующие полномочия:

1. На основании плана контрольной деятельности посещать учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с расписанием учебно- тренировочных занятий, утвержденным руководителем организации;
2. Запрашивать у тренеров-преподавателей рабочую документацию (перспективный план спортивной подготовки спортсмена (команды), годовой план-график спортивной тренировки спортсмена (команды), индивидуальный план подготовки спортсмена, рабочий план проведения учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям (командный, индивидуальный), журналы групповых занятий;
3. Получать от тренеров-преподавателей письменные объяснения по нарушениям (недостаткам), выявленным в ходе проведения контрольных мероприятий;
4. Проводить анкетирование, тестирование участников тренировочного процесса;
5. Вносить предложения по исправлению выявленных в процессе внутреннего контроля нарушений и пресечению противоправных действий;
6. Уведомлять, информировать, консультировать всех заинтересованных лиц по вопросам проведения контрольного мероприятия.

23.7.8 По результатам проведенных контрольных мероприятий проверяющими оформляется и представляется руководителю организации акт контрольного мероприятия (далее – акт), в котором отражаются:

-основные параметры контрольного мероприятия (основания проведения, проверяемый период, сроки, объекты, состав группы и т.д.);
-результаты контрольного мероприятия;
-сведения о выявленных нарушениях (недостатках)
-анализ выявленных нарушений (недостатков);
--предлагаемые меры по устранению выявленных нарушений (недостатков);
-общая оценка и вывод о соответствии спортивной подготовки установленным требованиям, ее качестве и

эффективности применительно к объекту контроля;
-предложения о необходимости принятия комплекса мер, направленного на устранение выявленных нарушений;
-предложения о поощрении или наложении дисциплинарных взысканий на работников

23.7.9 При изложении в актах фактов выявленных нарушений должна обеспечиваться объективность и точность описания их сущности со ссылкой на подлинные документы, подтверждающие достоверность записей в акте.

23.8 Документальное и правовое сопровождение мероприятий внутреннего контроля

23.8.1 Акт по результатам проведенных контрольных мероприятий представляется для ознакомления ответственным должностным лицам организации. Ознакомление с актом производится в срок не более суток, в случаях большого объема и особой сложности - в срок до трех суток. Ознакомление с актом производится под роспись.

23.8.2 В случае несогласия ответственных должностных лиц организации с фактами, изложенными в акте, данные лица имеют право подписать акт с указанием на наличие возражений.

23.8.3 Выводы внутреннего контроля фиксируются в журнале внутреннего контроля, обеспечение ведения которого возлагается на руководителя организации.

23.8.4 При выявлении нарушений, требующих принятия незамедлительных мер по их устранению и безотлагательного пресечения противоправных действий, проверяющие осуществляют следующие действия:

-незамедлительно оформляют в двух экземплярах акт по выявленным нарушениям и вручают один экземпляр акта руководителю организации;
-требуют от ответственных должностных лиц организации письменного объяснения по выявленным нарушениям;
-в письменном виде доводят информацию о выявленных нарушениях до руководителя контрольного мероприятия, который доводит эту информацию до руководителя организации в целях принятия срочных мер для пресечения противоправных действий, включая обращение в правоохранительные органы.

23.8.5 В случае отказа ответственного должностного лица организации подписать акт проверяющие делают в акте специальную запись об отказе ответственного должностного лица организации от подписи об ознакомлении с актом. При этом обязательно указываются дата, время, обстоятельства и свидетели обращения к ответственному должностному лицу организации с предложением ознакомиться с актом и подписать его, а также дата, время и обстоятельства получения отказа либо период времени, в течение которого не был получен ответ ответственного должностного лица организации.

23.8.6 Внесение в подписанный проверяющими акт каких-либо изменений на основании замечаний руководителя организации не допускается.

23.8.7 По итогам контрольного мероприятия руководитель организации организует устранение выявленных нарушений, применяет к виновным лицам дисциплинарные взыскания.

Проверка и оценка деятельности каждого тренера-преподавателя организуется не реже трех раз в течение календарного года, проверка осуществляется в разные дни недели на основании расписания учебно-тренировочных занятий для ее объективности.

23.8.8 На основании итогов проверки принимаются меры по совершенствованию деятельности учреждения, процесса спортивной подготовки, повышения качества подготовки спортсменов.

23.8.9 Внутренний контроль представляет собой эффективную систему управления и корректировки лишь в случае его систематичности, объективности и в сочетании с оказанием методической помощи. При этом следует учитывать, что любые замечания, выводы и предложения целесообразно делать только после проведения учебно-тренировочного мероприятия, без спортсменов и сторонних лиц.

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА

«СШОР по велосипедному спорту»

Лелюк А.Ф.

2023 г.



Положение

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

г. МАЙКОП

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее Положение разработано в соответствии:

1.1 С Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329 - ФЗ, приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

1.2 Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебно-тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г №1125.

1.3 Приказом Минспорта РФ от 30 августа 2013 года № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт».

1.4 Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» (далее — ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (далее — Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50, ст.7354; 2012, № 53 (ч.1 ст. 7582), и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

1.5 Уставом Организации.

1.6 Положением о спортивной подготовке в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту».

1.7 Положение устанавливает Требования в соответствии с особенностями вида спорта, соответствует положению о спортивных школах олимпийского резерва и нормативным документам, регулирующим деятельность организаций осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

1.8 Положение направлено на повышение эффективности подготовки спортивного резерва, воплощение идей модернизации, сохранение и укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации.

1.9 Настоящее Положение является локальным актом ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» целью которого является обеспечение эффективности учебно-тренировочного процесса и выполнения основной задачи Организации – подготовки спортсменов для спортивных сборных команд Республики Адыгея Российской Федерации, достижения конкретных задач на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

2. Целевые показатели

2.1 Обеспечить нормативно-правовую деятельность ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в сфере подготовки спортивного резерва на основе Требований федеральных стандартов.

2.2 Формирование многолетней мотивировано-ориентированной деятельности спортсменов и тренеров-преподавателей.

2.3 Построение системы многолетней планомерной, фундаментальной подготовки спортсменов для решения задач спорта высших достижений.

2.4 Повышение эффективности подготовки спортивного резерва.

2.5 Обеспечить плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

2.6 Приведение организационной, структурной, нормативно-правовой базы ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в соответствии Требованиям федеральных стандартов.(Приказ Минспорта России № 204-ФЗ от 29.06.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации).

2.7 Определение направлений дальнейшего развития и внедрения современных средств, методов организационного, структурного и управленческого характера, способствующих эффективной деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту».

3. Целевые задачи

- 3.1. Формирование стратегии подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений;
- 3.2. Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов.
- 3.3. Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора.
- 3.4. Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- 3.5. Всесторонняя плавная спортивная подготовка;
- 3.6. Эффективное моделирование и реализация многолетних структурных учебно-тренировочных циклов;
- 3.7. Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объемов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки;
- 3.8. Организация и осуществление своевременного и регулярного этапного контроля по определению уровня развития необходимых и адекватных адаптивных реакций»
- 3.9. Своевременная коррекция и оптимизация учебно-тренировочного процесса в рамках учебно-тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов;
- 3.10. Моделирование и внедрение современных средств, методов, тренирующих технологий во всех составляющих структурных компонентах спортивной подготовки;
- 3.11. Обеспечить планомерность в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства.

4. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1 Учебно-тренировочный процесс осуществляется по программе спортивной подготовки соответствующей федеральным стандартам, а также в соответствии с локальными актами принятыми в Организации.

4.2 Физические нагрузки в отношении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

4.3 Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье обучающегося, направленное на его всестороннее воспитание, в том числе на приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

4.4 Процентное соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	40-55	25-40	20-35	15-30	5-15	5-10
Специальная физическая подготовка	30-45	40-55	45-60	50-65	55-70	60-75
Техническая подготовка	10-15	5-10	3-5	3-5	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	3-5	5-7	5-7	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-15

4.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312-416	364-624	468-728	468-728

4.6 Структура спортивной подготовки:

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.	
Общая физическая подготовка	предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.
Специальная физическая подготовка	характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.
Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией или равномерным развитием различных физических качеств.	
Спортивно-техническая подготовка	под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов
Спортивно-тактическая подготовка	педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).
Психологическая подготовка - это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить <i>на общую и специальную</i>.	
Общая психологическая подготовка	осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.
Специальная психологическая подготовка	направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

4.7 Распределение общего объёма учебно-тренировочной нагрузки по этапам и видам спортивной подготовки для обучающихся проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая подготовка		15	16	24	24	36	24
Техническая подготовка		45	48	32	38	40	30
Тактическая подготовка			4	10	16	69	30
Физическая подготовка	Общая + Вспомогат.	119	189	146	204	143	118
	Специальная	123	187	372 - 460	480 - 871	1022	1188
Психологическая подготовка		3	4	10	16	40	30
Соревновательная деятельность инструкторская и судейская практика		3	16	26 - 42	50 - 75	102	260

4.8 Планирование учебно-тренировочной нагрузки в ГБУ РА «СШОР по велоспорту» в структуре годичного плана спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки, по большинству параметров находятся в пределах соответствия требованиям определенных Федеральными стандартами, но, учитывая географическое расположение и климатические условия региона, предусматривается некоторое перераспределение тренировочных воздействий (специфичных и не специфичных) по периодам и циклам годичной тренировки.

4.9 На предварительном этапе спортивной подготовки (этапе начальной подготовки) тренировочные воздействия общей, вспомогательной и специальной направленности в годичном цикле распределены по периодам равномерно.

4.10 Структура практического осуществления учебно-тренировочного процесса по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

4.10.1 Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	16	20	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	289	428	420
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	16	24
тестирование и контроль	4	4	4

4.10.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До 2-х лет		Свыше 2-х лет		
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	34	34	40	40	40
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	547	639	720	806	1100
участие в спортивных соревнованиях	36	48	60	76	90
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4
тестирование и контроль	3	3	4	4	4
инструкторская и судейская практика (часов)			4	6	10
медико-восстановительные мероприятия (дн.)			6	6	6
тренировочные сборы (дн.)	Спец. подготовительные		Не менее 60 тренировочных дней		
	Целевые		Согласно плана спортивных мероприятий		
работа по индивидуальным планам (часов)					

4.10.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства
		весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		76
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)		1252
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		102
Контрольно-переводные испытания		4
тестирование и контроль		6
инструкторская и судейская практика (часов)		16
работа по индивидуальным планам (часов)		100%
медико-восстановительные мероприятия (дн.)		6
тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	90
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

4.10.4 Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки		Этап высшего спортивного мастерства
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		54
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)		1344
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		240
Контрольно-переводные испытания		4
тестирование и контроль		6
инструкторская и судейская практика (часов)		16
работа по индивидуальным планам (часов)		100%
медико-восстановительные мероприятия (дн.)		6
тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	120 - 250
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

4.11 Годовой учебный план распределения учебно-тренировочной нагрузки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Основные параметры подготовки		Категория			ЮНОШИ; ЮНИОРЫ; МУЖЧИНЫ						
		Этапы и периоды спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенствовани я спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общее кол-во тренировоч-ных и соровнов. дне	Трениро-вочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364
	*Дней сорев-нований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468
Общее кол-во трениров. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54
		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.									
Общий объем СФП (км)	Трениров.	2500	4000	6000	8000	10000	12000	15000	18000	20000 - 24000	25000
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки. Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.									
	Такт. подг.										
	Соревнов.	50	120	250	600	1200	1800	2500	3500	4500 - 8000	11000
Общий объем сп.подг.(км)		2550	4120	6250	8600	11200	13800	17500	21500	24500 - 32000	36000
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.											
Общий объем спортивной подготовки (часов).		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664

Основные параметры подготовки		Разряды:			ДЕВУШКИ; ЮНИОРКИ; ЖЕНЩИНЫ							
		Этапы и периоды спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
Общее кол-во тренировочных и соревнов. дне	Тренировочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260	
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364	
	*Дней соревнований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104	
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468	
Общее кол-во тренировок. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664	
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28	
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182	
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240	
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30	
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30	
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90	
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6	
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ.		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54	
		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.										
Общий объем С120ФП (км)	Трениров.	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000	12000	15000 - 17000	16000	
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки. Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.										
	Такт. подг.											
	Соревнов.	50	90	160	400	800	1200	1800	2500	3200 - 5600	8000	
Общий объем сп.подг.(км)		2050	3090	4160	5400	6800	9200	11800	14500	18200 - 22600	24000	
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.												
Общий объем спортивной подготовки (часов).		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664	

***Включают дни сдачи контрольных нормативов**

4.12 К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач. В зависимости от задач могут уточняться цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития физических качеств и совершенствования в технике движений.

5. Формы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса

5.1 Все формы спортивной подготовки проводятся в формате физкультурных, тренировочных, спортивных и соревновательных мероприятий.

5.1.1 Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой. Физкультурные мероприятия направлены на удовлетворение потребностей граждан Республики Адыгея в поддержании и укреплении здоровья, проведение досуга средствами физической культуры. Предназначены для пропаганды здорового образа жизни, физического воспитания граждан.

5.1.2 Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также **учебно-тренировочные мероприятия**, включающие в себя спортивную, теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

5.1.3 Учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочный процесс — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающегося к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы спортивных упражнений (**спортивная тренировка, учебно-тренировочное занятие**).

5.1.4 Учебно-тренировочный процесс характеризуется определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочных мероприятий (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения в части взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.).

5.1.5 Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

5.1.6 Индивидуализация спортивной подготовки – процесс, который строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства

5.1.7 Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

- индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.1.8 Восстановительные мероприятия – комплекс мер направленный на поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

6. Организация учебно-тренировочного процесса

6.1 Организация учебно-тренировочного процесса - предусматривает решение нескольких главных задач:

- Системного использования всех привлекаемых средств и методов обучения и тренировки (что относится как к общей системе нагрузок, так и к нагрузкам одной преимущественной направленности);
 - Оптимизации содержания учебно-тренировочной нагрузки в конкретных организационно-временных формах построения учебно-тренировочного процесса.
- В качестве организационно-временных выделяются шесть основных форм построения подготовки: годичный цикл, большой адаптационный цикл (БАЦ), микроцикл (МЦ), учебно-тренировочный день*, учебно-тренировочное занятие и учебно-тренировочный сеанс*.

***Учебно-тренировочный день** - это, по существу, еще мало изученная (хотя и давно применяемая в практике) форма организации учебно-тренировочного процесса, предусматривающая проведение 2 - 3 учебно-тренировочных занятий в течение дня. Ее содержание и организация определяются на основании преимущественной тренирующей направленности нагрузки предыдущего дня и нагрузки, планируемой на следующий день.

Учебно-тренировочный сеанс - это единовременное объединение средств тренировки (как правило, одной преимущественной направленности) на основе такого воздействия срочных реакций организма, которое превращает повторное выполнение соответствующей мышечной работы в монолитную и конкретно целенаправленную порцию тренирующих воздействий. Учебно-тренировочный сеанс может быть частью учебно-тренировочного занятия или отдельным занятием учебно-тренировочного дня, это чрезвычайно важная форма организации учебно-тренировочного процесса. Ее выделение диктуется прежде всего задачей обеспечения оптимально сильного тренирующего воздействия на организм относительно небольшой по объему нагрузкой с минимальными затратами времени и энергии спортсмена, а также требованиями к методической культуре тренировки (дозировка упражнений, регламентация их смены или чередования, продолжительность пауз и характер отдыха между повторной работой).

6.2 Принципы построения учебно-тренировочного процесса:

- принципом оптимизации учебно-тренировочного процесса:
- принцип целенаправленности учебно-тренировочного процесса;
- сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок;
- программно-целевой принцип построения учебно-тренировочного процесса.

6.3 Принципы контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса - как одно из главных условий реализации концепции его программирования.

6.4 Спортивная тренировка – основная форма осуществления учебно-тренировочного процесса, является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

Спортивная тренировка - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

6.5 Система тренировки базируется на следующих принципах:

принципе соответствия методики тренировки закономерностям развития процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности;
принципе системности тренирующих воздействий на организм спортсмена;
принципе суперпозиции нагрузок с различным тренирующим воздействием;
принципе приоритета специальной физической подготовки в системе тренировки

6.6 Требования к организации спортивной тренировки:

1. Направленность её на достижение индивидуально – возможного наивысшего результата;
2. Ранняя и углублённая специализация спортсмена в избранном виде спорта;
3. Тщательный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта;
4. Большая продолжительность занятий необходимая для достижения максимальных тренировочных результатов;
5. Исключительно высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
6. Высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсмена;
7. Необходимость систематического и углублённого контроля в ходе учебно-тренировочных занятий;
8. Руководящая роль тренера-преподавателя при достаточно высокой степени самостоятельности творчества спортсмена;
9. Широкое использование не специфических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма.

6.7 Порядок организации учебно-тренировочного процесса

Требования к построению и организации учебно-тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер-преподаватель» отображаются РЕЙТИНГОМ.

6.8 ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее двенадцати месяцев при проведении индивидуальных и групповых занятий по программам спортивной подготовки.

6.9 Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

6.10 Учебно-тренировочный процесс в ГБОУ ДО РА СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52** недели;

начало учебно-тренировочного года 01 сентября,
окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

6.11 Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, разработанным секторами подразделений совместно с организационно-методическим отделом, в соответствии с содержанием программы спортивной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР, одобренным педагогическим советом и утвержденным директором.

6.12 Спортивные занятия со спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

6.13 В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий;

6.14 Организационные формы учебно-тренировочных занятий;

Групповая форма	Формирует условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.
Индивидуальная форма	Занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.
Фронтальная форма	Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.
Самостоятельные занятия	Утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу

6.15 **Учебно-тренировочное занятие**, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Учебно-тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. Упорядоченное расположение элементов содержания тренировки	средств, методов, видов подготовки спортсменов
2. Соотношение компонентов нагрузки	объем и интенсивность
3. Последовательность звеньев тренировки	отдельных занятий и их частей.

6.16 Выделяют такой компонент учебно-тренировочного процесса как учебно-тренировочное задание. Учебно-тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего учебно-тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения учебно-тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.

Учебно-тренировочное задание	Технологическая формула организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при чет- ком сочетании воздействующих факторов — компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).
------------------------------	--

6.17 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий регулируется Регламентом деятельности Организации и в строгом соответствии с расписанием.

6.18 Расписание учебно-тренировочных занятий.

6.18.1 Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

6.18.2 Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

6.18.3 При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

6.18.4 При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

6.18.5 Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, в соответствии с программами спортивной подготовки. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

6.18.6 Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21:00 час.

6.18.7 Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

6.18.8 Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

6.18.9 Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

6.18.10 Перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

6.18.11 ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» может применять дистанционные технологии при реализации программ спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися.

6.18.12 Соотношение объема проведенных учебно-тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися определяется программой спортивной подготовки по индивидуальным планам как для каждого конкретного спортсмена, так и для группы спортсменов.

6.18.13 Продолжительность учебно- тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

6.19 Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Продолжительность занятия (в акад. час.)	2	2	3	3	4	4 и...

7. Формы организации учебно-тренировочной работы

7.1 Основной формой организации спортивной работы является **бригадный метод организации труда тренеров-преподавателей.**

В структуре ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» четыре подразделения (бригады специалистов) ведущих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки:

Отделение № 1	девушки, юниорки;
Отделение № 2	юноши, юниоры;
Отделение № 3	юноши, юниоры;

В отделениях сформированы сектора из специалистов Организации по реализации спортивных программ на этапах: НП, ТЭ (СС), ССМ и ВСМ.

7.2 Задачи деятельности спортивных подразделений:

1.Локализовать естественный отсев и повысить процент сохранности контингента учащихся.
2.Создать условия для более объективного селективного отбора и, тем самым, обеспечить его более высокий уровень на последующих этапах.
3.Обеспечить непрерывный, конвейерный приток учащихся на этап начальной подготовки
4.Предоставить возможность специалистам, не выходя из рамок программного материала, реализовать свои интересы и творческий потенциал.
5.Сформировать условия профессионального роста специалистов на условиях конвейерной ротации их деятельности на каждом этапе подготовки.
6.В режиме деятельности подразделений в формате коллегиального взаимодействия выработать единый подход и требования к постановке и реализации задач спортивной подготовки.
7. Сформировать условия для объективного контроля и своевременной корректировки деятельности ГБОУ ДО РА СШОР в реализации программы спортивной подготовки полученной путем сравнительного анализа результатов деятельности подразделений.

7.3 Структура организационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

1.Отдел по учебно-воспитательной работе;
2.Отдел по спортивной работе;
3.Отдел по организационно-методической работе;
4.Педагог-психолог;
5.Отдел материально-технического обеспечения.
6.Медицинский кабинет ГБОУ ДО РА СШОР.

7.4 Задачи организационного и методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

участие в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала спортсменов;
разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки, реализуемой в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
подготовка экспертных заключений по результатам реализации спортивной программы в ГБОУ ДО РА СШОР;
сопровождение экспериментальной деятельности в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
мониторинг и аналитика деятельности ГБОУ ДО РА СШОР;
повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих спортивную подготовку;
разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности тренеров-преподавателей, специалистов осуществляющих спортивную подготовку;
консультирование спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва;
Организация и проведение спортивных мероприятий, контрольных испытаний, тестирования.

7.5 Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-педагогического состава, планово-расчетных показателей количества обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

7.6 Нормирование труда тренеров-преподавателей, под которым понимается установление соотношения затрат труда к заработной плате работников (далее - тарифицирование), проводится в соответствии с локальными нормативными актами Организации.

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА
«СШОР по велосипедному спорту»

Пелюк А.Ф.

31.05.2023 г.

Приказ № 56



Положение

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ
СПОРТИВНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано:

1.1 в соответствии с Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 7 декабря 2007 года №329-ФЗ, Приказом Минспорта РФ от 30 августа 2013 года № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт, разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (далее — Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50, ст.7354; 2012, № 53 (ч.1 ст. 7582), и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

1.2 Приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

1.3 Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

1.4 Положение разработано с целью конкретной нормативно-правовой регламентации проведения спортивных и учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

2. Целевые задачи

2.1 Нормативно-правовое регулирование организации и осуществлении соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий (сборов) в Организации.

2.2 Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки обучающихся проходящих спортивную подготовку в Организации.

2.2 Создание предпосылок для роста спортивных результатов.

2.4 Создание условий для качественной подготовки спортивного резерва.

В многолетней структуре системы спортивной подготовки особое значение отводится спортивным и учебно-тренировочным мероприятиям к которым относятся:

- учебно-тренировочный процесс (спортивная тренировка);
- соревновательная деятельность;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)

3. Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)

3.1 Цели учебно-тренировочных сборов:

3.1.1 Основной целью организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) является повышение эффективности подготовки спортивного резерва, создание оптимальных условий для реализации всех структурных компонентов спортивной подготовки в соответствии с Требованиями федеральных стандартов по виду спорта «велоспорт».

3.1.2 Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) организуются и проводятся с целью обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

3.1.3 Создать оптимальные условия для осуществления учебно-тренировочного процесса с целью извлечения максимально возможного уровня качества спортивной подготовки.

3.1.4 Обеспечить необходимые условия для повышения спортивного мастерства обучающихся проходящих спортивную подготовку в Организации.

3.1.5 Повысить эффективность учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки спортсменов проходящих спортивную подготовку.

3.1.6 Подготовка к участию в международных, всероссийских, межрегиональных, межмуниципальных и муниципальных соревнованиях;

3.1.7 Повышение спортивного мастерства спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Организации.

3.1.8 Организация и проведение восстановительных мероприятий в периоды максимальных нагрузок, всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

3.2 Задачи учебно-тренировочных сборов:

3.2.1 Развитие физических качеств, двигательного потенциала, расширение функционального резерва организма спортсмена, укрепление морально-волевой и психологической устойчивости.

3.2.2 Создать условия оптимального и результативного сочетания учебно-тренировочных нагрузок, восстановительных мероприятий и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

3.2.3 Использование здоровьесберегающих спортивных технологий, направленных на всестороннее укрепление и охрану здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку в условиях учебно-тренировочных мероприятий (тренировочных сборов).

3.2.4 Организация оптимального режима учебно-тренировочных занятий, восстановительных и медико-биологических мероприятий, учебы и досуга, направленного на повышение уровня тренированности спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

3.2.5 Организация быта и отдыха спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

3.2.6 Формирование положительных взаимоотношений в коллективе;

3.2.7 Совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;

3.2.8 Воспитание культурно-гигиенических навыков и устойчивых положительных привычек в повседневной жизни.

4 Классификация учебно-тренировочных сборов, особенности организации и проведения

4.1

№ п/ п	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
	1. Тренировочные сборы, для спортсменов включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и Республики Адыгея					
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ			200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Для спортсменов ГБУ РА «СШОР по велоспорту» включенных в список спортивных сборных команд Республики Адыгея		60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд Республики Адыгея с учетом возрастных и гендерных особенностей
	2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Тренировочные сборы по предсезонной спортивной подготовке		21	21	21	Для спортсменов ГБУ РА «СШОР по велоспорту» включенных в списки сборных команд Республики Адыгея с учетом возрастных и гендерных особенностей, но не более полуторного состава участников предстоящих соревнований.
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России			21	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14	
	3.Специальные тренировочные сборы					
3.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	18	18	Не менее 70% лиц, включенных в списочные составы сборных команд Республики Адыгея на предстоящий спортивный сезон.
3.2	Восстановительные тренировочные сборы		До 14 дней			участники соревнований, члены сборных команд Республики Адыгея
3.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		до 3 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексных медицинских обследований, включенных в план мероприятий Комитета РА по ФК и спорту
3.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		При наличии финансовых возможностей		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		Могут быть рассмотрены в перспективе при условии учреждения подобных общеобразовательных организаций			

4.2 Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), сроки и место их проведения организуются и осуществляются в соответствии с ежегодным планом спортивных мероприятий утвержденным руководителем Организации и согласованным с Комитетом Республики Адыгея по физической культуре и спорту.

4.3 Выбор места для организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий (тренировочных сборов) определяется в зависимости:

- **от цели мероприятия,**
- **постановочных задач,**
- **спортивной квалификации участников учебно- тренировочного мероприятия их возрастных и гендерных особенностей,**
- **времени года, климатических условий, географического расположения предполагаемого места проведения мероприятия,**
- **рельефа местности,**
- **загруженности автодорог транспортными потоками,**
- **условий политического, социального, экономического, культурного характера, - развития спортивной и жизнеобеспечивающей инфраструктуры.**

4.4 Для более качественной спортивной подготовки направленной на получение максимально высокого результата в конкретном соревновании рекомендуется проводить учебно-тренировочное мероприятие там где будут проводиться эти соревнования.

4.5 Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

4.6 Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для проведения медицинских обследований (комплексных и углубленных), восстановительные мероприятия (сборы) относятся к специальным учебно-тренировочным мероприятиям (сборам), связанным с подготовкой к спортивным соревнованиям.

4.7 На период проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в состав его участников могут привлекаться специалисты по смежным видам спортивной подготовки, учителя общеобразовательных школ, психологи и другие специалисты по согласованию с руководителем Организации.

4.8 Ответственность за организацию, непосредственное проведение, методическое, материально-ресурсное и медицинское сопровождение учебно-тренировочных мероприятий (сборов) возлагается на Организацию, по приказу которого спортсмены, проходящие спортивную подготовку, участвует в учебно-тренировочном мероприятии (сборе).

4.9 ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» несет ответственность за жизнь и здоровье участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора).

5 Общие требования к Учреждению и ответственным лицам при проведении учебно-тренировочного мероприятий (сборов)

5.1 В процессе организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий (сборов) Организация обязана:

- формировать и утверждать персональные списки спортсменов и других участников учебно-тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей, утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами Организации и публично-правовых республиканских образований;

- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

- для планирования и контроля работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора, тренерским составом и другими привлеченными специалистами, разрабатываются и оформляются соответствующим образом документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- персональный список состава участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий;

- смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными законодательством РФ, Кабинетом Министров Республики Адыгея, и локальными нормативными актами Учредителя и Организации;

- подробный и содержательный план учебно-тренировочной деятельности с указанием направленности учебно-тренировочных занятий, объема учебно-тренировочных нагрузок и их конкретного содержания, а также, план воспитательной работы, план культурно-массовых мероприятий и организации досуга,

- план иных мероприятий, проводимых совместно со спортсменами, проходящими спортивную подготовку в период проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- распорядок рабочего дня как для спортсменов, так и для иных участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день и их продолжительности;

- журнал учета о проделанной работе.

5.2 Требования к участникам учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

1.Соответствие возраста и пола положению (регламенту) касающемуся классификации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) и цели его проведения.
2.Соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) касающемуся классификации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) и цели его проведения.
3.Выполнение плана спортивной подготовки;
4.Прохождение предварительного тестового отбора;
5.Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в учебно-тренировочном мероприятии (сборе)
6.Каждый участник учебно-тренировочных мероприятий (сборов) должен иметь при себе: паспорт (свидетельство о рождении); полис обязательного медицинского страхования; страховку от несчастных случаев; иные документы в зависимости от места и условий проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора).
7. Каждый участник обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.
8.Спортсмены – участники учебно-тренировочного мероприятия (сбора) обязаны вести дневник самоконтроля
6.Соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

5.3 Требования к Организации при организации и проведении учебно-тренировочного мероприятия (сбора)

1.Основанием для командирования спортсмена (команды) на учебно-тренировочное мероприятие (сбор) является приказ руководителя Организации
2.На учебно-тренировочные мероприятия направляются только лица (команда) проходящие спортивную подготовку в Организации в соответствии с планом спортивных мероприятий.
3.Документом, подтверждающим участие в учебно-тренировочном мероприятии является командировочное удостоверение заверенное в соответствии с порядком документооборота.
4.Командирующая организация оплачивает спортсменам, тренерам-преподавателям, другим специалистам из числа участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора), следующие расходы: проезд к месту проведения и обратно, провоз спортивных принадлежностей, пользование в пути постельным бельем, оплату установленных на транспорте дополнительных сборов, проживание, оплату питания, а также, в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления — спортсменам в пути следования к месту проведения тренировочного мероприятия (сбора) и обратно выплачиваются суточные.
5.Командирующая организация несет расходы по организации хранения спортивного инвентаря и аренде мест проведения учебно-тренировочных занятий.
6.При перевозке обучающихся, проходящих спортивную подготовку, не достигших 18-ти летнего возраста, автобусами или железнодорожным транспортом, исходить из требований Федеральных законов.

5.4 При проведении учебно-тренировочных мероприятий (сборов) все участники обязаны строго соблюдать правила охраны труда, инструкции по технике безопасности и противопожарной безопасности, а также выполнять требования САНПИН.

5.5 Контроль и ответственность за нарушение дисциплины на учебно-тренировочном мероприятии (сборе), за рациональное расходование средств, выделенных на проведение учебно-тренировочного мероприятия (сбора) несет ответственное лицо назначенное приказом руководителя Организации.

5.6 Документальный отчет о проведении учебно-тренировочного мероприятия предоставляется в соответствующие службы организации в течении 3-х рабочих дней после его окончания.

6. Требования к безопасности при командировании на учебно-тренировочные мероприятия и соревнования

6.1 Командирование как отдельных спортсменов так и команд осуществляется при обязательном письменном согласии родителей спортсменов или лиц заменяющих родителей.

6.2 Командированные обучающиеся обязаны соблюдать Устав Организации, регламентированные нормы и традиции Организации сложившиеся в результате ее многолетней деятельности.

6.3 Отъезд, следование к месту проведения мероприятия, проведение мероприятия, возвращение осуществляется в соответствии с законодательством РФ, федеральными законами о спорте, инструкциями предписанными Правительством РФ, с обязательным участием ответственных лиц назначенных Приказом директора Организации.

6.4 Все участники выездных мероприятий проходят инструктаж в котором ознакамливаются с географическими, климатическими, социальными особенностями региона командирования, традициями, культурой, укладом жизни.

6.5 Командируемые лица в указанное время обязаны явиться к месту указанного сбора.

6.6 Производить посадку и высадку в транспортное средство только после команды старшего ответственного лица.

6.7 Запрещается выходить из транспортного без разрешения ответственного лица, а также перемещения

по транспортному средству и иные действия, которые могут привести к опасной ситуации.

6.8 При следовании в транспортном средстве беспрекословно выполнять все указания ответственного лица.

6.9 На месте проведения командировочных мероприятий строго выполнять установленный распорядок рабочего дня, суточный режим, не допускать нарушения дисциплины.

6.10 При участии в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях выполнять инструкции и требования по технике безопасности изложенные в предыдущих разделах.

6.11 Передвигаться к местам проведения мероприятий, размещения, приема пищи, культурных мероприятий и отдыха только организованно и под контролем ответственного лица.

6.12 В случае возникновения непредвиденных или угрожающих обстоятельств сообщить в компетентные органы.

6.13 Не допускается нарушение общественного порядка, участие в несанкционированных мероприятиях не имеющих отношения к цели командирования.

6.14 Запрещается самовольно покидать место расположения команды будь то место соревнования или место проживания.

6.15 Запрещается вступать в контакт с незнакомыми лицами и под каким-то предлогом уходить с ними.

6.16 При обнаружении посторонних предметов не приближаться к ним, немедленно сообщить руководителю.

6.17 Не употреблять алкогольных напитков, допинговых препаратов, не играть в карты и другие азартные игры.

6.18 С уважением относится к окружающим, их укладу жизни, культуре и местным традициям.

Соревновательная деятельность

1. Общие положения

1.1 Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов сопряженных со спортивной подготовкой по наиболее полной реализации учебно-тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

1.2 Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах дисциплин велосипедного спорта в соответствии присущим им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

1.3 Соревнования различного ранга являются неотъемлемой частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов.

1.4 Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы велосипедистов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников.

2. Уровни соревновательной деятельности;

- **общая система соревнований** – система которая включается в календарь;

- **индивидуальной системы** соревнований включающих набор состязаний различного уровня

направленных на подведение спортсмена к главным стартам сезона.

3. категории соревнований

Условия состязательности	Личные, командные, лично-командные
По ранжиру	Олимпийские виды, не олимпийские виды
По титульности	Чемпионаты, Первенства
Туровые	Кубковые соревнования

4. Ранжирование по видам дисциплин в соревнованиях:

- по олимпийской программе;
- по программе чемпионатов мира;
- соревнования общего характера..

Обширная соревновательная практика в качестве обязательного условия требует четкого распределения соревнований по их значимости. Это позволяет решить вопрос не только суммарного объема соревновательной подготовки, но и участия в гонках на основных и дополнительных дистанциях, при этом общий объем специальной подготовки сохраняется.

5. Структура соревновательной практики;

- подготовительные соревнования
- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

6. Организация соревновательной деятельности в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

6.1 Соревновательная деятельность в Организации осуществляется на основании национального календаря спортивных мероприятий по велосипедному спорту утвержденного Минспортом России.

6.2 В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по велосипедному спорту Минспорта России Организация осуществляет соревновательную деятельность;

6.3 по видам велосипедного спорта;

1. Велоспорт - шоссе
2. Велоспорт - трек
3. Велоспорт - маунтинбайк

6.4 по возрастным категориям и гендерным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации;

Категории участников	возраст
младшие мальчики, младшие девочки;	9 — 10 лет
мальчики, девочки;	11 — 12 лет
младшие юноши, младшие девушки;	13 — 14 лет
старшие юноши, старшие девушки;	15 — 16 лет
Юниоры, юниорки;	17 — 18 лет
Юниоры (андеры);	19 — 22 лет
Мужчины, женщины (элита)	23 и старше

6.5 Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется правилами соревнований по виду спорта «велоспорт»..

6.6 Расчетным днем для определения возрастной группы служит 1 июня каждого года.

6.7 Для участия детей и подростков в соревнованиях по велосипедному спорту необходимо согласие родителей или тех, кто отвечает за их воспитание на законных основаниях.

6.8 В соревнованиях одной возрастной группы могут принимать участие спортсмены с разными спортивными разрядами.

7. Ранжирование соревновательной деятельности

7.1 При составлении календаря соревнований необходимо учитывать принцип субординации: международные, республиканские, региональные, территориальные, муниципальные, областные, краевые, городские чемпионаты, первенства и другие соревнования различных организаций, в том числе и первенства Школы.

7.2 Уровни соревновательной деятельности, структура соревновательной деятельности, участники соревновательной деятельности

Уровень соревнований		Категории соревнований	Категории участников	Возраст	Требования Условия
1.Первенство ГБУ РА «СШОР по велоспорту»	шоссе	Отборочные Контрольные Подготовительные	Все этапы спортивной подготовки	10 лет и старше	Дисциплины, дистанции согласно возраста, гендерных особенностей и уровня спортивной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.
	трек				
	велокросс				
2. Муниципальные соревнования					
2.1 Первенства г. Майкопа	шоссе	Отборочные Контрольные Подготовительные	Все возрастные группы	От 12 лет и старше	В соответствии с положением соревнований, правилами вело-спорта, требованиями к безопасности проведения спорт. Мероприятий.
	трек				
	велокросс				
2.2 Первенства районов Республики Адыгея	шоссе	Контрольные Подготовительные	Отделения и филиалы ГБУ РА СШОР	От 12 лет и старше	В соответствии с положением соревнований, правилами вело-спорта, требованиями к безопасности проведения спорт. мероприятий.
	велокросс				

3. Республиканские соревнования					
3.1 Первенства и Чемпионаты Республики Адыгея	шоссе	Отборочные Основные	Отделения, филиалы ГБОУ ДО РА СШОР, приглашенные команды	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. женщ.	Прошедшие спортивную подготовку. В соответствии с положением соревнований, правилами велоспорта, требованиями к безопасности проведения спорт. мероприятий.
	трек				
	велокросс				
4. Территориальные соревнования					
4.1 Соревнования проводимые на территориях субъектов ЮФО и СФО	шоссе	Основные Подготовительные	Сборные команды ГБОУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
	Маунтин байк				
5. Региональные соревнования					
5.1 Соревнования проводимые в округах РФ	шоссе	Подготовительные Контрольные, Основные	Сборные команды Республики Адыгея сборные команды ГБОУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
5.2 Соревнования проводимые в республиках РФ	шоссе	Подготовительные Контрольные Отборочные	Сборные команды РА и сборные ГБОУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6. Всероссийские соревнования					
6.1 Спартакиада РФ среди молодежи	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки 17 — 22 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.2 Чемпионаты России	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Мужчины Женщины (элита)	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.3 Первенства России Юниоры 19-22 лет	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.4 Первенства России 17-18 лет	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.5 Спартакиада России среди учащихся	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 15 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.6 Спартакиада России среди спортивных школ	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 14 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.7 Первенства России среди	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 15 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий
	трек				

юношей и девушек 15-16лет					требованиям.
6.8 Соревнования среди юношей и девушек 13-14 лет	шоссе	Основные	Сборная команда Республики или ГБО ДО РА СШОР	Юноши, девушки 13 — 14 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.9 Кубковые соревнования РФ	Шоссе	Контрольные	Сборная команда Республики или ГБО ДО РА СШОР	Юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
7. Всероссийские и международные соревнования, проводимые на территории РФ	Шоссе	Основные или подготовительные	Сборная команда Республики или в составе Российских команд.	Юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям. Имеющие международный допуск.
	трек				
7.1 Всероссийские соревнования, включенные в спортивный календарь Минспорта РФ	шоссе	Контрольные	Сборная команда Республики или ГБО ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
		Подготовительные			

7.3 Требования к организации соревновательной деятельности

7.3.1 Участие в соревнованиях, предусмотренных календарем национальных и международных соревнований, прежде всего, должно соответствовать закономерностям формирования структуры специальной подготовленности для достижения высокого спортивного результата.

7.3.2 Одним из требований к организации соревновательной деятельности, обеспечивающих условия дальнейшего повышения мастерства спортсменов учреждения, является совершенствование системы планирования спортивных соревнований.

7.4 Принципы планировании соревновательной деятельности:

1.Необходимость относительно равномерного распределения их в течение года;
2.Соответствие программы гонок специфике тренировки на каждом из этапов подготовки;
3.3.Определенную концентрацию стартов во времени.

7.4.1 Календарь соревнований должен быть весьма стабильным на протяжении многих лет для всех возрастных и гендерных групп.

7.4.2 Построение календаря спортивных соревнований в Организации основывается с учетом участия спортсменов в главных стартах во всех возрастных и гендерных категориях участников предстоящих соревнований.

7.4.3 С этой целью годовой календарь соревнований в ГБО ДО РА «СШОР по велоспорту» распределен на несколько этапов;

1.Блок ранних (весенних) соревнований	Март — апрель и до середины мая
2.Блок летних (главных) соревнований	Июнь - август
3.Блок осенних (основных) соревнований	Сентябрь - октябрь
4.Соревнования в гонках на треке	В процессе всего спортивного сезона

7.5 Факторы влияющие на планирование соревновательной деятельности

1.Количество соревнований, в том числе стартов на основной дистанции, требуемое для достижения высшего результата;
2.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
3.Сроки отборочных соревнований;
4.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
5.Время, необходимое для этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

7.6 Требования к участникам соревнований по виду спорта велоспорт

1.Соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по велоспорту
2.Соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида велоспорт;
3.Выполнение плана спортивной подготовки;
4.Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5.Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
6.Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

7.7 Требования к Организации при командировании спортсменов (команд) на спортивные мероприятия

1.Основанием для командирования спортсмена (команды) на соревнования является положение (регламент) о проведении данного мероприятия;
2.Спортсмен (команда) проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, проводящей спортивную подготовку, на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положением (регламентом) о спортивном мероприятии;
3.Документом, подтверждающим участие в соревновании, является протокол спортивных соревнований, заверенный печатью или размещенный на официальном сайте ФВСП.
4.Командирующая организация оплачивает спортсменам, тренерам-преподавателям, другим специалистам из числа участников соревнований, следующие расходы: проезд к месту соревнований и обратно, провоз спортивных принадлежностей, пользование в пути постельным бельем, оплату установленных на транспорте дополнительных сборов, проживание, оплату питания во все дни соревнований включая дни прохождения мандатной комиссии, а также, в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления — спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и обратно.
5.Командирующая организация несет расходы по организации хранения спортивного инвентаря и аренде мест проведения учебно-тренировочных занятий.
6.При перевозке лиц, проходящих спортивную подготовку, не достигших 18-ти летнего возраста, автобусами или железнодорожным транспортом, исходить из требований Федеральных законов.

8. Порядок организации соревновательной деятельности.

8.1 Соревновательная деятельность в учреждении осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей физического и психологического развития лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации на всех этапах и периодах учебно-тренировочного процесса, постановочными и целевыми задачами учитывающими ранжирование соревнований, в соответствии с Требованиями федеральных стандартов.

8.2 Принципы планирования и организации соревновательной деятельности на этапах и периодах спортивной подготовки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Подготовительные	-	-	-	3 - 5	8 - 12	10 - 14
Контрольные	2 - 4	5 - 7	5 - 7	6 - 9	8 - 12	10 - 12
Отборочные	-	-	3 - 4	6 - 8	10 - 14	12 - 16
Основные	2 - 3	3 - 5	4 - 6	6 - 8	8 - 12	12 - 14
Всего:	4 - 7	8 - 12	12 - 17	21 - 30	34 - 50	44 - 56

8.3 Основным регламентирующим документов для осуществления соревновательной деятельности является Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий согласованных в установленном порядке и включенных в ЕКП Минспорта России;

8.4 Основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

8.5 Лицам, направляющимся на соревнования необходимо наличие перечня соответствующих документов определенных правилами соревнований по виду спорта – «велоспорт» и оформленных соответствующим образом.

8.6 Количество лиц направляемых на соревнования (спортсменов, тренеров-преподавателей и других специалистов) регулируется Положением и Регламентом предстоящих соревнований, и установленными Федерацией велосипедного спорта России критериями, в других случаях – решение принимает Учредитель или директор Школы.

8.7 Определение конкретного списочного состава командируемых на то или иное спортивное мероприятие проводится на основании принятых в организации регулирующих актов касающихся условий спортивного отбора и формирования сборных команд, при этом необходимо строго руководствоваться следующими положениями:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
квалификации участника положению соответствие уровня спортивной (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
выполнение плана спортивной подготовки;
прохождение предварительного соревновательного отбора;
наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

8.8 Соответствующие документы дающие право на командирование спортсменов и других лиц на спортивное мероприятие оформляются по установленным к ним требованиям лицом назначенным ответственным приказом руководителя и предоставляются в соответствующие службы в сроки принятые в организации.

8.9 В финансово отчетных документах обязательно указываются сроки проведения спортивного мероприятия включая: время в пути, день приезда, день отъезда, официальную тренировку перед соревнованиями.

8.10 Командируемые на соревнования спортсмены должны строго соответствовать возрастной и гендерной группе в которой проводятся соревнования.

8.11 Участие спортсменов в учебно-тренировочных или спортивных мероприятиях допускается только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья.

Страхование может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Республики Адыгея.

8.12 Организованная перевозка спортсменов к месту проведения соревнований и обратно, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Организации.

8.13 Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта.

8.14 При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, необходимо письменное согласие родителей или лиц официально признанными их опекунами.

8.15 Условия финансирования за счет субсидий бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Календарный план спортивных мероприятий Комитета РА по физической культуре и спорту, устанавливаются в рамках выделенных и согласованных объемов финансирования по видам спорта и определяются действующим порядком финансирования спортивных мероприятий.

9. Требования к безопасности при участии в спортивных соревнованиях

9.1 Все участники соревнований находясь в не зоны обозначенной для их проведения обязаны строго соблюдать требования и рекомендации техники безопасности обозначенные в предыдущих разделах.

9.2 К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся проходящие спортивную подготовку в Организации и аффилированные им для участия в соревнованиях.

9.3 Спортсмены, не прошедшие спортивную подготовку и не имеющие необходимого уровня тренированности к участию в соревнованиях не допускаются.

9.4 К участию в соревнованиях допускаются только подготовленные спортсмены.

9.5 Не допускаются к соревнованиям спортсмены не прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинского допуска.

9.6 Участники соревнований обязаны быть застрахованы и иметь страховой документ по статусу соответствующий страховому случаю.

9.7 Участники соревнований перед их проведением должны пройти дополнительный инструктаж по условиям их организации и проведения.

9.8 Запрещается включать в соревнования спортсменов имеющих явные признаки переутомления, не завершивших полный оздоровительный цикл после полученных травм или болезни.

9.9 Запрещается участие в соревнованиях на неисправном велосипеде или на велосипеде с неисправным оборудованием.

9.10 Не допускаются к участию в соревнованиях спортсмены не соблюдающие требования к спортивной форме и индивидуальным средствам защиты установленные настоящей инструкцией и правилами соревнований.

9.11 Участники соревнований должны быть тщательно обучены правилам соревнований и строго им следовать.

9.12 Участники соревнований обязаны выполнять указания организаторов соревнований и все команды судейской коллегии.

9.13 Начинать соревнования и заканчивать их только по команде ответственного судьи соревнований.

9.14 Участники соревнований обязаны не допускать нарушения правил соревнований, во время соревнований выполнять все команды судейской коллегии.

9.15 Запрещается во время соревнований применять не дозволенные приемы ведения спортивной борьбы как-то: прямолинейность движения, толчки, удары, зацепы и т.д.

9.16 Во время велогонки не нарушать правила дорожного движения, не пересекать осевую линию, не опускать голову, при возникновении опасности пользоваться предупреждающими жестами.

9.17 Перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований строго соблюдать режим питания, питьевой режим, санитарно-гигиенические процедуры.

9.18 Не допускать участия в любом виде велосипедных и иных соревнованиях без предварительной специальной разминки.

9.19 При появлении плохого самочувствия, возникновения боли и других серьезных признаков дискомфорта прекратить соревнования и сообщить об этом в судейскую коллегию.

9.20 При возникновении неисправности велосипеда или его основных узлов и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом в судейскую коллегию.

Начинать вновь или продолжать соревнования после инцидента с поломкой только после ее полного устранения и с разрешения судьи соревнований.

9.21 На соревнования межрегионального, всероссийского и международного ранга направляются спортсмены прошедшие соревновательный отбор.

Государственная бюджетная организация Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБО ДО РА
«СШОР по велосипедному спорту»

Лелюк А.Ф.

27 мая 2023 г.

Лелюк № 56



Положение

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В ГБО ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»
ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

г. МАЙКОП

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с требованиями Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Уставом ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту», Требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденными приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 г. № 681.

1.2. Положение регламентирует порядок формирования и реализации индивидуальных планов подготовки спортсменов, порядок перевода спортсменов на индивидуальный план подготовки.

1.3. Индивидуальный план подготовки разрабатывается на основании реализуемой в Организации программы спортивной подготовки и предусматривает для спортсмена возможность иного режима в расписании учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

1.4. Индивидуальный план подготовки спортсмена утверждается директором Организации.

2. Организации и осуществление учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающихся в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

2.1 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

2.2 Групповые и индивидуальные перспективные планы целесообразно разрабатывать на четыре года.

2.3 Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основное направление подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к росту требований по различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной учебной группы.

2.4 Индивидуальный перспективный план является документом, в котором находит место сочетание элементов многолетнего планирования с годовым.

2.5 К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач.

2.6 В зависимости от задач уточняются цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития уровня спортивной подготовки.

2.7 Индивидуальный план подготовки разрабатывается на основании реализуемой в Организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и предусматривает для обучающегося возможность иного режима в расписании учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

2.8 Индивидуальный план подготовки обучающегося утверждается директором Организации.

3. Требования к структуре и содержанию перспективных планов спортивной подготовки для обучающихся осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт:

Уровни планирования	Содержание
Многолетний (перспективный) план спортивной подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный)	краткая характеристика занимающихся (спортсмена, группы);
	цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
	структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
	основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
	главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году
	контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
	общее число учебно-тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки
	общие и специфические параметры учебно-тренировочной нагрузки
	график учебно-тренировочных сборов и места их проведения;
	система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
Годичный план спортивной подготовки (групповой и индивидуальные).	краткая характеристика группы занимающихся,
	основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени,
	примерное распределение учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, учебно-тренировочных занятий и отдыха,
	контрольные нормативы,
	спортивно-технические показатели (спортивные результаты),
	педагогический и врачебный контроль.
План-график годичного цикла спортивной подготовки	содержание работы на учебно-тренировочный год
	наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки,

4. Принципы организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

4.1 Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором Программа или часть программы осваивается самостоятельно.

4.2 Индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.3 Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основе годового плана Организации.

4.4 Основанием для объединения спортсменов в группы являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения программы.

4.5 Индивидуальный план предоставляется на каждого спортсмена тренером-преподавателем с содержанием материала на предстоящий год и последующим отчетом спортсмена об исполнении плана по окончании года.

4.6 После отчета каждого спортсмена об исполнении индивидуального плана тренер-преподаватель вносит соответствующую запись в план о его исполнении.

4.7 Индивидуальный план составляется на один календарный год, охватывает круглогодичный цикл спортивной подготовки спортсменов (52 недели), проведение учебно-тренировочных сборов в течение календарного года и включает в себя перечень физических упражнений, технических действий, тестовых испытаний, медицинского контроля, объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены тематическим планом-графиком.

4.8 При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать физическое развитие спортсменов, психологические качества, степень владения техникой выполнения основным упражнением, состояние здоровья, календарь спортивных мероприятий.

4.9 Один экземпляр индивидуального плана находится у тренера-преподавателя, отметки о его выполнении в течение года фиксируются в журнале учета занятий.

5. Порядок перевода на индивидуальный план спортивной подготовки:

5.1 Индивидуальные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Организации, а также с условиями кластерного взаимодействия с спортивными формированиями более высокого статуса.

5.2 Перевод на индивидуальный план спортивной подготовки осуществляется:

- для спортсменов, достигших 14 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства,
- в случае нахождения спортсмена в других спортивных формированиях:

сборные команды России;

континентальные команды;

профессиональные команды;

команды с особыми договорными условиями о сотрудничестве со спортсменом.

5.3 Перевод осуществляется приказом директора Организации.

5.4 Ознакомление родителей (законных представителей) с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме в Организацию.

6. Методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

6.1 Индивидуальный план по программе спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и методистами Организации.

6.2 В процессе реализации программы спортивной подготовки по индивидуальному плану может возникнуть необходимость его корректировки, которая производится тренером-преподавателем и доводится до сведения директора.

6.3 Контроль за освоением программы спортивной подготовки по индивидуальным планам осуществляется спортивно-методическим отделом, касается персонально всех спортсменов, переведенным на индивидуальный план спортивной подготовки.

6.4 Годовой план спортивной подготовки спортсменов в Организации на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели.

6.5 Управление учебно-тренировочным процессом по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться дистанционно.

6.6 Индивидуальный план разрабатывается не позднее 10 декабря текущего года на новый учебно-спортивный год и по своему содержанию должен соответствовать Требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и федеральным стандартам

6.7 Индивидуальный план реализуется в полном объеме в течение календарного года, в соответствии с Единым планом спортивных мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации