

Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ТО

«ЦСО «Воронинские горки»

П.С. Мустафин



2025 г.

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

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по  
виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта  
«Велосипедный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 15 декабря 2025 года № 1166)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - 4 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 4 – 5  
лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства — не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства — не ограничивается

г. Тюмень, 2025 г.

## Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
III. Система контроля.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт».....	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».....	39
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
Приложение № 1 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки».....	45
Приложение № 2 «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки».....	48
Приложение № 3 «Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование».....	50

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа).

1.2. Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 15 декабря 2025 г. №1166 (далее – ФССП) и учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях велосипедным спортом.

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

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- подготовка велосипедистов высокой квалификации, резерва сборной команды Тюменской области;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных средств и мероприятий, медико-биологический контроль.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства. Преимущество в решении задач укрепления здоровья спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

**Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

**Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	7 - 8	9 - 12	13 - 14	15 - 18	19 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	364 - 416	468 - 624	676 - 728	780 - 936	988 - 1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

- учебно-тренировочные занятия – групповые;
- учебно-тренировочные мероприятия.

**Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

2.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся по виду спорта «велосипедный спорт»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.5. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «МТБ», «трек», «шоссе»								
Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14	17
Основные	-	-	-	2	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины «BMX»								
Подготовительные	-	5	7	7	8	10	14	17
Основные	-	1	2	2	4	6	8	15

2.6. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят

теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Форма реализации** дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» – очная, очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее по тексту ЭО и ДОТ). ЭО и ДОТ применяются при ухудшении эпидемиологической обстановки и распространении инфекционных заболеваний ОРВИ, гриппа и COVID-19, а также в случае объявления активированных дней.

**Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый, пятый годы	До года	Свыше года	До года	Свыше года
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>													
1.1. Теоретическая подготовка	%	5 - 9	5 - 9	6 - 9	6 - 9	6 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	4 - 8	3 - 6	1 - 6
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>													
2.1. Специальная физическая подготовка	%	16 - 23	17 - 26	22 - 31	30 - 38	33 - 41	38 - 44	40 - 47	44 - 50	44 - 50	46 - 53	48 - 55	51 - 58
2.2. Общая физическая подготовка	%	46 - 53	40 - 49	37 - 46	32 - 40	27 - 35	25 - 31	23 - 30	22 - 28	21 - 27	19 - 26	19 - 26	19 - 26
2.3. Специальная техническая	%	9 - 16	11 - 20	11 - 20	11 - 19	10 - 18	9 - 15	9 - 14	7 - 13	6 - 13	6 - 13	5 - 12	4 - 11

подготовка													
2.4. Специальная психологическая подготовка	%	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
2.5. Восстановительные мероприятия	%	-	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 6	3 - 6	3 - 6	3 - 6	3 - 9	3 - 10	3 - 10	3 - 10
Раздел 3. Педагогический контроль													
3.1. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	%	16 - 20	13 - 15	10 - 12	8 - 12	8 - 12	8 - 12	6 - 12	5 - 10	5 - 10	5 - 12	5 - 12	5 - 12
Раздел 4. Врачебный контроль													
4.1. Медицинские осмотры (обследования), врачебно - педагогические наблюдения	%	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Раздел 5. Соревновательная подготовка													
5.1. Участие в спортивных соревнованиях	%	-	0 - 2	0 - 3	0 - 3	3 - 11	3 - 11	4 - 11	4 - 11	6 - 13	6 - 13	6 - 14	7 - 14

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													
6.1. Судейская практика	%	-	-	-	-	-	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	0,5 - 4	-	-

**Таблица 6 - Годовой учебно-тренировочной план**

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Свыше года
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	24	36	36	38	38	38	38	47	47	75	75
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	232	322	322	498	498	498	561	741	741	998	998
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	58	98	98	187	187	187	320	425	425	532	532
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	129	129	168	168	168	160	210	210	270	270
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	30	65	65	112	112	112	52	69	69	96	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	-	6	6	12	12	12	7	9	9	25	25
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	-	24	24	19	19	19	22	28	28	75	75

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	42	42	50	40	40	36	47	47	50	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	15	37	37	50	50
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	-	10	10	26	26	26	54	56	56	75	75
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	10	24	8	8	-	-
Всего:	час	312	312	416	416	624	624	624	728	936	936	1248	1248

**Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы**

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

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

	физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и иных мероприятиях)	в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

**Таблица 7 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	Беседы: «Как допинг влияет на здоровье?»	Ежемесячно до 25 числа	Тренеры - преподаватели
Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)	Беседы: «Как допинг влияет на здоровье?», дистанционное обучение на курсах («Антидопинг») «Портал онлайн-образование РУСАДА»	Ежемесячно до 25 числа 1 раз в год	Инструкторы - методисты, тренеры - преподаватели
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Беседы: «Как допинг влияет на здоровье?», дистанционное обучение на курсах («Антидопинг») «Портал онлайн-образование РУСАДА»	Ежемесячно до 25 числа 1 раз в год	Инструкторы - методисты, тренеры - преподаватели

2.7. Целью работы тренерского состава и администрации Центра в рамках антидопинговой борьбы является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить

высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Результатом работы с учащимися является понимание спортсменами следующих знаний:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное - о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
4. Сформированность устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

#### 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера, а также занятий с группами новичков и спортсменов младших разрядов.

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения и систематически продолжается в течение всего процесса подготовки.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) должны уметь проводить занятия с новичками и спортсменами учебно-тренировочных групп, а также по заданию тренера – занятия с отдельными квалифицированными спортсменами по технике и тактике в велосипедном спорте.

#### 2.9. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные:

вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм их профилактика применительно к занятиям по велосипедному спорту.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевязка пострадавших, организация первой помощи на соревнованиях. Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Массаж перед тренировкой и соревнованиями. Противопоказания.

### III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»; выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до двух лет обучения		Норматив свыше двух лет обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	-		не более	
			-	-	7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Поднимание туловища	количество	не менее		не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	во раз	20	17	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Для спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)						
2.1.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с места по горизонтальной прямой)	с	-		не более	
			-	-	4,6	4,8
2.2.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	-		не более	
			-	-	3,6	3,8
Для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»						
2.3.	«Уан хенд» - прыжок с отпусканьем одной руки от руля	количес во раз	-		не менее	
			-	-	1	1
2.4.	«Уан фут» - прыжок с удержанием велосипеда руками и снятием одной ноги с педали	количес во раз	-		не менее	
			-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»						
2.5.	Индивидуальная гонка на время 1 км	мин, с	-		не более	
			-	-	7.00	8.00
Для спортивной дисциплины «трек»						
2.6.	Гит с ходу 200 м (деревянное покрытие)	с	-		не более	
			-	-	28,0	31,0
2.7.	Гит с ходу 200 м (цементное покрытие)	с	-		не более	
			-	-	31,0	34,0
Для спортивной дисциплины «шоссе»						
2.8.	Индивидуальная гонка на время 1 км	мин, с	-		не более	
			-	-	3.00	4.00

**Таблица 9 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «велосипедный спорт»**

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количест во раз	не менее	
			33	28
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее	
			13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Для спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)				
2.1.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с места по горизонтальной прямой)	с	не более	
			4,5	4,7
2.2.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			3,5	3,7
Для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»				
2.3.	«Уан хенд» - прыжок с отпусканием обеих рук от руля	количест во раз	не менее	
			1	1
2.4.	«Уан фут» - прыжок с удержанием велосипеда руками и снятием обеих ног с педалей	количест во раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				

2.5.	Индивидуальная гонка на время 2 км	мин, с	не более	
			14.00	16.00
Для спортивной дисциплины «трек» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»)				
2.6.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (деревянное покрытие)	мин, с	не более	
			4.25	4.50
2.7.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (цементное покрытие)	мин, с	не более	
			4.28	4.53
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»				
2.8.	Гит с ходу 200 м (деревянное покрытие)	с	не более	
			22,0	25,0
2.9.	Гит с ходу 200 м (цементное покрытие)	с	не более	
			25,0	28,0
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.10	Индивидуальная гонка на время 5 км	мин, с	не более	
			13.30	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»**

N п/п	Упражнения	Единица измери я	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/юн иорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес т во раз	не менее	
			50	44
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее	
			37	16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Для спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)				
2.1.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с места по горизонтальной прямой)	с	не более	
			3,6	3,9
2.2.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			2,6	2,9
Для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»				
2.3.	«Бар спин» - прыжок с однократным вращением руля	количес т во раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4.	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин, с	не более	

			20.30	21.30
Для спортивной дисциплины «трек» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»)				
2.5.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (деревянное покрытие)	мин, с	не более	
			2.32	2.50
2.6.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (цементное покрытие)	мин, с	не более	
			2.38	2.56
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»				
2.7.	Гит с ходу 200 м (деревянное покрытие)	с	не более	
			12,2	13,5
2.8.	Гит с ходу 200 м (цементное покрытие)	с	не более	
			12,8	14,3
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.9.	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин, с	не более	
			38.30	45.05
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»**

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юниоры/муж чины	юниорки/же нщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2

1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			51	45
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			43	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Для спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)				
2.1.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с места по горизонтальной прямой)	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			2,4	2,6
Для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»				
2.3.	"360" - прыжок с поворотом на 360° относительно продольной оси тела	количество во раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
2.4.	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин, с	не более	
			20.00	21.00
Для спортивной дисциплины «трек» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»)				
2.5.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (деревянное покрытие)	мин, с	не более	
			3.43	3.58
2.6.	Индивидуальная гонка преследования 2 км	мин, с	не более	

	км (цементное покрытие)		3.51	4.07
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»				
2.7.	Гит с ходу 200 м (деревянное покрытие)	с	не более	
			11,6	12,7
2.8.	Гит с ходу 200 м (цементное покрытие)	с	не более	
			12,2	13,5
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.9.	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин, с	не более	
			36.45	41.55
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»

### 4.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 1440/2160</b>		
	История возникновения вида спорта и его развития	≈ 180/270	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 180/270	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 180/270	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈ 180/270	декабрь	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 180/270	января	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	≈ 180/270	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

	спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 180/270	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 180/270	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/270	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 2280/2280</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 253/253	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств
	История возникновения олимпийского движения	≈ 253/253	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)</b>
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 253/253	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 253/253	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 253/253	января	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 253/253	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈ 253/253	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 253/253	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 256/256	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 2820</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 403	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 403	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 403	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

	Психологическая подготовка	≈ 403	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 403	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 402	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 4500		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈ 750	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание.

содержание в спортивной деятельности			Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
Социальные функции спорта	≈ 750	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 750	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 750	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 750	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы:**

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

- наличие трассы для вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым

для прохождения спортивной подготовки (Приложения № 1, 2);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 4);

- обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (Приложение № 3);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 N 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

***Нормативно – правовые акты:***

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.12.2025 года №1166 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 13 марта 2024 г. № 272 «Об

утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

***Литература:***

1. Велоспорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Захаров – М.: Советский спорт, 2005.

2. Ердаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М.: ФиС, 1990. – 175 с.

4. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие для вузов физической культуры. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 120 с.

5. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста./ А. А. Захаров. – М.: ФОН, 1973. – 51 с.

6. Крылатых, Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт,1982. – 192 с.

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

9. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.

10. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

11. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М.: Педагогика, 1987. – 154 с.

***Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов:***

1. Ердаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

2. Крылатых Ю. Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт,1982. – 192 с.

### ***Литература, рекомендуемая для занимающихся:***

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
5. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие для вузов физической культуры. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 120 с.

### ***Интернет - источники:***

1. Официальный сайт Министерства Sports РФ:  
<https://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России:  
<https://olympic.ru/>
3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета:  
<https://www.olympics.com/ru/>
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства:  
<https://www.rusada.ru/>

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»				
1.	Видеокамера	штук	на организацию	1
2.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Велотренажер	штук	на тренажерный зал	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5.	Гриф тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
6.	Диски тяжелоатлетические (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
7.	Замок для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1
8.	Набор слесарных инструментов	комплект	на организацию	1
9.	Рация	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины «BMX»				
10.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
11.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
12.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
13.	Мотоцикл и (или) мопед для	штук	на	1

	сопровождения		организацию	
14.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
15.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20
Для спортивной дисциплины «МТБ»				
16.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
17.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
18.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
19.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
20.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
21.	Переносной генератор	штук	на организацию	1
22.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20
Для спортивной дисциплины «трек»				
23.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
24.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
25.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
26.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
27.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
28.	Стартовый блок	штук	на организацию	2
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
29.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1

30.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	на организацию	1
31.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
32.	Мотоцикл и (или) мопед для сопровождения	штук	на организацию	1
33.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	на организацию	1
34.	Сигнальный конус	штук	на организацию	20

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки																
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки												
				Эта п нач аль ной под гото вки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
					«В МХ »	«М ТБ»	«тре к»	«шо ссе»	«В МХ »	«М ТБ»	«тре к»	«шо ссе»	«В МХ »	«М ТБ»	«тре к"»	«шо ссе»
					Количество изделий											
1.	Модульные фигуры (для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)	комплект	на организацию	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
2.	Модульные фигуры памп трека (для спортивной дисциплины «BMX - гонка ритм – трек»)	комплект	на организацию	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
3.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Специализированный набор инструментов для ремонта	комплект	на тренера-преподават	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	велосипедов		еля														
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Прибор для измерения мощности педалирования	штук	на тренера-преподавателя	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Сигнальная громкоговорящая установка для автомобиля	штук	на организацию	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1
11.	Сигнальная лента (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
12.	Средства обслуживания велосипеда	комплект	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование																
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки												
				Эта п нач аль ной под гото вки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
					«В МХ »	«М ТБ»	«тре к»	«шо ссе»	«В МХ »	«М ТБ»	«тре к»	«шо ссе»	«В МХ »	«М ТБ»	«тре к»	«шо ссе»
					Количество изделий											
1.	Велокамеры «ВМХ»	штук	на обучающег ося	4	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	на обучающег ося	10	-	10	2	2	-	10	2	2	-	10	2	2
3.	Велокамеры «трек»	штук	на обучающег ося	4	2	2	10	2	2	2	10	2	2	2	10	2
4.	Велокамеры «шоссе»	штук	на обучающег ося	10	2	2	2	10	2	2	2	10	2	2	2	10

5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающемся	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающемся	2	6	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающемся	2	-	6	2	2	-	8	2	2	-	10	2	2
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающемся	2	1	1	4	2	1	1	6	2	1	1	8	2
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающемся	2	1	1	1	4	1	1	1	6	1	1	1	8
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающемся	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
11.	Велосипед «BMX» (для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)	штук	на обучающемся	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
12.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающемся	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
13.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающемся	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1

14.	Велосипед «МТБ» (для спортивной дисциплины «маунтинбайк – велокросс»)	штук	на обучающемся	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
15.	Велосипед «трек» (гоночный)	штук	на обучающемся	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
16.	Велосипед «трек» (тренировочный)	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Велосипед «трек» для гонок на время	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
18.	Велосипед «шоссе» (тренировочный)	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Велосипед «шоссе» (гоночный)	штук	на обучающемся	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
20.	Велосипед «шоссе» для гонок на время	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
21.	Велоседло	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
22.	Велостанок универсальный	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

23.	Велотрубки (гоночные)	«трек»	комплект	на обучающемся	-	-	-	10	2	-	-	10	2	-	-	12	2
24.	Велотрубки (тренировочные)	«трек»	комплект	на обучающемся	4	2	2	10	2	2	2	10	2	2	2	12	2
25.	Велотрубки (гоночные)	«шоссе»	комплект	на обучающемся	-	-	-	2	10	-	-	2	10	-	-	2	12
26.	Велотрубки (тренировочные)	«шоссе»	комплект	на обучающемся	4	2	2	2	10	2	2	2	10	2	2	2	12
27.	Грязевые щитки		комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Держатель для фляги		штук	на обучающемся	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
29.	Дисковое колесо «трек»		комплект	на обучающемся	-	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	2	1
30.	Дисковое колесо «шоссе»		комплект	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
31.	Капсула каретки		штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

32.	Кассета	штук	на обучающемся	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2
33.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающемся	1	1	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
34.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающемся	1	-	1	-	1	-	2	-	1	-	2	-	1
35.	Колеса «трек» (запасные)	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
36.	Колеса «шоссе» (запасные)	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
37.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающемся	1	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
38.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающемся	1	-	2	1	1	-	2	1	1	-	2	1	1
39.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2

41.	Лопастное колесо «трек»	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
42.	Лопастное колесо «шоссе»	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
43.	Обмотка для руля	штук	на обучающемся	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
44.	Обод велоколеса	штук	на обучающемся	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
45.	Передние шестеренки	комплект	на обучающемся	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
46.	Переключатель «МТБ»	задний	штук	на обучающемся	1	-	2	1	1	-	2	1	1	-	2	1	1
47.	Переключатель «шоссе»	задний	штук	на обучающемся	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48.	Переключатель «МТБ»	передний	штук	на обучающемся	-	-	2	1	1	-	2	1	1	-	2	1	1
49.	Переключатель «шоссе»	передний	штук	на обучающемся	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

50.	Рулевая колонка	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
51.	Руль для гонок на время	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
52.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающемся	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
53.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающемся	1	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2
54.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающемся	-	-	2	2	2	-	2	2	2	-	2	2	2
55.	Система (шатуны)	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56.	Спицы	штук	на обучающемся	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
57.	Трос с рубашкой	штук	на обучающемся	2	2	4	-	4	2	4	-	4	2	4	-	4
58.	Фляга 500 мл	штук	на обучающемся	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2

59.	Цепь для велосипеда	штук	на обучающемся	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4
60.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающемся	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61.	Чехол для запасных колес	штук	на обучающемся	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
62.	Шипы	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
63.	Шифтеры	штук	на обучающемся	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)
Для спортивной дисциплины «BMX»											
1.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
2.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Велощлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Компрессионное белье	компле кт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

14.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
15.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
20.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «МТБ», «шоссе»											
23.	Бахилы (летние, зимние)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
24.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
25.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
26.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
27.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1

30.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
31.	Велотуфли «трек», «шоссе»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
32.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
34.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
35.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
36.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
38.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
39.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
40.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
41.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
42.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
43.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
44.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
45.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

46.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
47.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "трек"											
48.	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
49.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
50.	Веломайка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
51.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
52.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
54.	Велотрусы	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
55.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
56.	Велотуфли «трек», «шоссе»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
57.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
58.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
59.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
60.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
61.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

62.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
63.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
64.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
65.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
66.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
67.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
68.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
69.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
70.	Рейтузы легкие	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
71.	Рейтузы теплые	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
72.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1