


Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт  
 С.П. Евсеев  
«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЁТ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ  
СПОРТЕ»**

Санкт-Петербург, 2022

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки программы.....	
1.2. Цель и задачи программы.....	
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	
1.4. Планируемые результаты обучения.....	
Таблица 1 – Знания, умения и навыки, которые участвуют в качественном изменении подлежащих совершенствованию профессиональных компетенций и/или в формировании новых компетенций в результате освоения слушателем ДПП ПК.....	
1.5. Нормативная трудоёмкость обучения.....	
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	
1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	
2.2. Учебный план.....	
Таблица 2 – Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Планирование, учёт и анализ результатов подготовки спортсменов высокой квалификации в велосипедном спорте».....	
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	
Раздел 1 – Нормативно-правовые основы спортивной подготовки.....	14
Раздел 2 – Общие основы системы спортивной подготовки в велосипедном спорте. .	17
Раздел 3 – Тенденции в применении информационно-коммуникационных технологий в подготовке спортсменов высокого класса.....	20
Раздел 4 – Основные теоретико-методические положения организации многолетнего тренировочного процесса.....	23
Раздел 5 – Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.....	26
Раздел 6 – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.....	30
Раздел 7 – Планирование мероприятий спортивной подготовки в велосипедном спорте.....	33
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	36
Таблица 3 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	39
5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	41
6. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ.....	42

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность разработки программы повышения квалификации для тренеров по велосипедному спорту определяется следующими факторами.

1) По результатам федерального статистического наблюдения по форме № 5-ФК (сводная) «Сведения по подготовке спортивного резерва» на 31.12.2021 руководство подготовкой спортивного резерва по группам спортивных дисциплин (далее – ГСД) «маунтинбайк» и «шоссе» осуществляют 544 штатных тренера (149 – «маунтинбайк» и 395 – «шоссе»).

За 2021 год дополнительные профессиональные программы повышения квалификации (далее – ДПП ПК) освоили 76 тренеров, что составляет 14 % от их общей численности («маунтинбайк» – 9 тренеров (6 %), «шоссе» – 67 тренеров (17 %).

Выявленные темпы освоения ДПП ПК говорят о том, что полный цикл получения дополнительных профессиональных компетенций будет равен у группы тренеров по «маунтинбайку» 16,7 лет, по «шоссе» – 5,9 года. Представленные данные свидетельствуют о несоответствии существующих темпов освоения ДПП тренерским корпусом по ГСД «маунтинбайк» и «шоссе» требованиям пункта 6 приказа Минспорта России от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» в части исполнения сроков освоения ДПП для повышения квалификационной категории.

2) В дополнение к изложенному выше Минспортом России 17 сентября 2022 года принят федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» второго поколения (далее – ФССП). Многие положения ФССП являются уникальными и требуют детального разбора и разъяснения. Особенно это касается работы тренеров в части планирования параметров спортивной подготовки, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

3) Одним из результатов научно-исследовательской работы по теме «Анализ кадрового резерва специалистов по велосипедному спорту в отрасли физической культуры и спорта тренеров и специалистов по велосипедному спорту», выполненной по заказу ООО «Федерация велосипедного спорта России», АААА-Г18-618100590002-2, 05.10.2018, стало выявление тематической проблематики в повышении квалификации тренеров по велосипедному спорту. В перечень основных проблемных вопросов вошли, в том числе, вопросы разработки планов (всех форматов) тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, организации учёта и анализа результатов спортивной тренировки, а также использования в организации спортивной подготовки современных информационно-коммуникационных технологий. Перечисленные выше вопросы составляют

организационные основы системы спортивной подготовки по велосипедному спорту.

В совокупности перечисленные выше факторы предопределили актуальность и тематическую направленность разработки ДПП ПК «Планирование, учёт и анализ результатов подготовки спортсменов высокой квалификации в велосипедном спорте».

### **1.1. Нормативная правовая база разработки программы**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Планирование, учёт и анализ результатов подготовки спортсменов высокой квалификации в велосипедном спорте» составляют:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

– Устав Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».

### **1.2. Цель и задачи программы**

Основной целью профессиональной деятельности тренеров по велосипедному спорту является формирование, развитие и поддержание

спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку по велосипедному спорту (далее – занимающихся), для достижения ими спортивных результатов.

**Целью ДПП ПК** является совершенствование профессиональных компетенций тренеров, характеризующихся способностью разработки и ведения в цифровом и бумажном видах отчётной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса в виде спорта «велосипедный спорт» на этапах спортивной подготовки с использованием современных методик и информационно-коммуникационных технологий, необходимых для выполнения следующих видов профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщённая трудовая функция		Трудовая функция	
наименование	код	наименование	код
Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	C	Планирование, учёт и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	C/02.6
Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	D	Планирование, учёт и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	D/02.6

Фокусная группа ДПП ПК состоит из тренеров групп спортивных дисциплин велосипедного спорта «шоссе» и «маунтинбайк» (далее – слушатели), осуществляющих руководство реализацией программ спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по велосипедному спорту (далее – этапы спортивной подготовки).

Достижение поставленной цели ДПП ПК будет обеспечено решением следующих задач:

1) освоение слушателями дополнительного объёма знаний в области нормативного, научного, организационно-методического и технологического сопровождения процессов планирования, учёта и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивной подготовки в организациях спортивной подготовки;

2) овладение слушателями умений, соответствующих трудовым функциям C/02.6 и D/02.6 профессионального стандарта «Тренер», в том числе:

– вести отчётную документацию по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в электронном и бумажном видах;

- использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;
- пользоваться при разработке и составлении планов информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учётом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся;
- оценивать результативность спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса;
- определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся.

3) формирование у слушателей уровня уверенного выполнения трудовых действий трудовых, соответствующих трудовым функциям С/02.6 и D/02.6 профессионального стандарта «Тренер», в том числе:

- подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп на этапах спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;
- разработка оперативных планов спортивной подготовки групп на этапах спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;
- руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

### **1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению ДПП ПК допускаются:

- 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Рекомендуемые требования для отбора слушателей:

1. Область профессиональной деятельности: формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала занимающихся по велосипедному спорту для достижения ими спортивных результатов.

2. Занимаемая должность: тренер (или тренер-преподаватель), осуществляющий руководство реализацией программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (кроме этапа начальной подготовки) по велосипедному спорту ГСД «шоссе» и/или «маунтинбайк».

3. Требования к опыту практической работы: 1) не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, или 2) наличие опыта результативного (1–6 место) участия в качестве спортсмена в официальных общероссийских или международных спортивных соревнованиях, присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя либо выполнение нормативов на звание мастер спорта России.

4. Дополнительные требования: уверенное владение MS Office (Excel, Power Point, Word), работа с электронной почтой и разрешёнными на территории Российской Федерации мессенджерами.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

Реализация ДПП ПК направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых тренеру по велосипедному спорту для проведения тренировочных мероприятий и руководства соревновательной деятельностью по велосипедному спорту в группе спортивных дисциплин «шоссе» и «маунтинбайк», и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Знания, умения и навыки, которые участвуют в качественном изменении подлежащих совершенствованию профессиональных компетенций и в формировании новых компетенций в результате освоения слушателем ДПП ПК представлены в *Таблице 1*.

Таблица 1 – Знания, умения и навыки, которые участвуют в качественном изменении подлежащих совершенствованию профессиональных компетенций и в формировании новых компетенций в результате освоения слушателем ДПП ПК

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовое действие	Компетенция	Знание	Умение	Имеющийся опыт (владение)
Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательно й деятельностью	Планирование, учёт и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся в велосипедном спорте на этапах спортивной подготовки – C/02.6, D/02.6	<p>1. Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.</p> <p>2. Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</p> <p>3. Планирование</p>	<p>1. Способность использовать знания о нормативно-правовом обеспечении спортивной подготовки при решении профессиональных задач подготовки спортивного резерва.</p> <p>2. Способность на продвинутом уровне определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда.</p> <p>3. Способность уверенно работать с информационным ресурсом ЕИСП «Велоспорт России».</p> <p>4. Способность определять главные и дополнительные задачи в различных циклах спортивной подготовки</p> <p>5. Способность применять методики</p>	<p>1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту.</p> <p>2. Программа спортивной подготовки по велосипедному спорту – структура и содержание.</p> <p>3. Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки.</p> <p>4. Особенности построения процесса спортивной подготовки в велосипедном спорте.</p> <p>5. Средства и методы тренировки в велосипедном спорте.</p> <p>6. Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p> <p>7. Содержание и</p>	<p>1. Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта.</p> <p>2. Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учётом специфической для велосипедного спорта и избранных ГСД направленности развития физических качеств.</p> <p>3. Вести отчётную документацию по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</p>	Имеет опыт разработки отчётной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса в виде спорта «велосипедный спорт» на этапе начальной подготовки.



Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовое действие	Компетенция	Знание	Умение	Имеющийся опыт (владение)
		<p>тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов занимающихся.</p> <p>4. Составление индивидуального календаря спортивных соревнований.</p> <p>5. Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства.</p> <p>6. Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся.</p> <p>7. Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях.</p> <p>8. Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.</p>	<p>контроля и оценки ОФП и СФП в велосипедном спорте</p> <p>6. Способность применять технологии формирования типовых микроциклов в зависимости от их направленности.</p> <p>7. Способность применять технологии формирования годового плана спортивной подготовки.</p>	<p>техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности.</p> <p>8. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.</p> <p>9. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> <p>10. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.</p> <p>11. Порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>4. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> <p>5. Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки.</p> <p>6. Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на этапах спортивной подготовки с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.</p> <p>7. Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учётом динамики подготовленности,</p>	

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовое действие	Компетенция	Знание	Умение	Имеющийся опыт (владение)
		<p>9. Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося.</p> <p>10. Анализ и разбор результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учёт динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях.</p> <p>11. Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом.</p> <p>12. Оценка качества выполнения занимающимся объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки.</p>			<p>показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся.</p> <p>8. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, полом, возрастными и иными особенностями занимающихся.</p> <p>9. Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся.</p>	

### **1.5. Нормативная трудоёмкость обучения**

Трудоёмкость в часах за весь период обучения, которая включая все виды аудиторной и самостоятельной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем программы, составляет 72 часа, в том числе аудиторных занятий – 56 часов. Общий срок обучения – 8 рабочих дней.

### **1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

### **1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организация образовательной деятельности по ДПП ПК будет осуществляться на базе АНО «Инновационный центр Олимпийского комитета России» и ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Преподавательский состав ДПП ПК сформирован из числа лиц, имеющих высшее образование и профессиональную квалификацию в области физической культуры и спорта с опытом проведения занятий со слушателями в рамках ДПП. Соответствие профессионального уровня и компетенций привлечённых преподавателей решаемым в процессе реализации Программы задачам обеспечивается опытом работы, квалификацией, наличием опубликованных трудов.

Высокий уровень учебно-методического и информационного обеспечения достигается организацией занятий в специализированных аудиториях и лабораториях, оборудованных электронными средствами представления учебно-методических материалов, а также актуальным подбором используемых литературных, электронных и иных источников информации.

Слушатели будут обеспечены бесплатным доступом в Интернет.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Форма обучения по ДПП ПК – очная.

Объём учебной нагрузки (количество аудиторных часов) – 8 часов в день.

Количество учебных дней в неделю – 5.

Общая продолжительность программы – 8 рабочих дней.

Учебные занятия проводятся согласно утверждённому расписанию.

### **2.2. Учебный план**

Учебный план ДПП ПК составлен в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (ФССП) и представлен в *Таблице 2*.

Таблица 2 – Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Планирование, учёт и анализ результатов подготовки спортсменов высокой квалификации в велосипедном спорте»

Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего, в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах				Форма контроля
		аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа	
		всего	лекции	практические		
1. Нормативно-правовые основы спортивной подготовки ( <i>Кубеев АВ – 1.1, Черноног ДН – 1.2–1.4</i> )	16	8	6	2	8	участие в дискуссии
2. Общие основы системы спортивной подготовки в велосипедном спорте ( <i>Никифоров ВП</i> )	16	8	6	2	8	выполнение практического задания в электронной форме
3. Тенденции в применении информационно-коммуникационных технологий в подготовке спортсменов высокого класса ( <i>Кубеев АА, Оганесян АА</i> )	14	8	6	2	6	
4. Основные теоретико-методические положения организации многолетнего тренировочного процесса ( <i>Черкашин ВП</i> )	14	8	6	2	6	
5. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся ( <i>Кубеев АВ</i> )	14	8	6	2	6	
6. Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности ( <i>Кубеев АВ</i> )	14	8	6	2	6	
7. Планирование мероприятий спортивной подготовки в велосипедном спорте ( <i>Кубеев АВ</i> )	14	8	6	2	6	
Итоговая аттестация	6	–	–	–	–	защита итоговой работы
ИТОГО	108	56	42	14	46	–

## 2.3. Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 – Нормативно-правовые основы спортивной подготовки

(8 часов)

#### 1.1. Содержание аудиторных занятий

Тема 1 – Введение в курс (2 часа).

- Содержание и структура учебного курса.
- Особенности практической работы и итоговой аттестации.

Тема 2 – Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. (2 часа).

- Направленность дополнительного образования детей. Структура и содержание дополнительных общеобразовательных программ.
- Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.
- Основные термины и понятия в области спортивной подготовки. Положения Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Содержание и структура дополнительной программы спортивной подготовки.

Тема 3 – Профессиональный стандарт «Тренер» (2 часа).

- Внедрение Национальной системы квалификаций в Российской Федерации.
- Профессиональные стандарты. Структура и содержание профессионального стандарт «Тренер».
- Обобщённые трудовые функции (ОТФ) по планированию, учёту и анализу результатов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки: требования, предъявляемые к тренерам, содержание профессиональной деятельности, необходимые знания и умения.

Тема 4 – Практическое занятие: дискуссия «Принят федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту. Что дальше?» (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

- Гармонизация законодательства о физической культуре и спорте и об образовании: новое в регулировании спортивной подготовки.
- Регулирование труда тренеров и тренеров-преподавателей.
- Актуализация профессионального стандарта «Тренер».

## 1.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение содержания и требований Профессионального стандарта «Тренер» с акцентом по ОТФ 3.3 и 3.4	2
2. Изучение содержания и требований Профессионального стандарта «Тренер» с акцентом по ОТФ 3.3 и 3.4	2
3. Изучение содержания и требований федерального стандарта спортивной подготовки по велосипедному спорту	2
4. Изучение содержания и требований федерального стандарта спортивной подготовки по велосипедному спорту	2

## 1.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Дискуссия по теме раздела	1. Принять участие в обсуждении вопросов по теме дискуссии.	2

## 1.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – групповая, дискуссия. Слушатели принимают участие в работе дискуссии.

Текущий контроль по разделу проводится на семинарском занятии по теме 1.4. «Принят федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту. Что дальше?». Семинарское занятие проводится в форме круглого стола. Слушатели оцениваются по активности участия в групповой дискуссии и умению вести аргументированный диалог в профессиональной среде.

Метод контроля знаний – устный контроль.

## 1.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902075039?ysclid=la8lmjpvpg408250103>.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ –  
URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617?ysclid=la8logrt7j29306177>.
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер». –  
URL: <https://docs.cntd.ru/document/554150180?ysclid=la8lq2w5fz846229463>.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». –  
URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210250004?ysclid=la8ls9b993833152809>.

#### Дополнительная литература

1. Сердюков А.В., Кузнецов И.С., Учреждения спортивной подготовки как особый вид учреждений отрасли физической культуры и спорта. – Вестник спортивной науки. 2010. № 4. С. 18–22. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchrezhdeniya-sportivnoy-podgotovki-kak-osobyi-vid-uchrezhdeniy-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer>.
2. Долматова Т.В., Федеральные стандарты спортивной подготовки – новый этап в развитии спорта высших достижений и спортивного резерва. – Вестник спортивной науки. – 2016. № 4. – С. 58–60. –  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-novyy-etap-v-razvitii-sporta-vysshih-dostizheniy-i-sportivnogo-rezerva-1/viewer>.
3. Заболонкова О., Концепция проекта федерального закона «О спортивной подготовке». «Учреждения физической культуры и спорта: бухгалтерский учёт и налогообложение», 2008, № 9. –  
URL: <https://base.garant.ru/5591511/?ysclid=la8luex4o1141514185>.

#### Другие информационные ресурсы

1. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России». Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» [Электронный ресурс] –  
URL: [https://rus.bike/docs/2022\\_09\\_17\\_Приказ\\_№735\\_Федеральный\\_стандарт\\_спортивной\\_подготовки.pdf](https://rus.bike/docs/2022_09_17_Приказ_№735_Федеральный_стандарт_спортивной_подготовки.pdf).



## **Раздел 2 – Общие основы системы спортивной подготовки в велосипедном спорте**

**(8 часов)**

### **2.1. Содержание аудиторных занятий**

Тема 1 – Особенности осуществления спортивной подготовки по ГСД «шоссе» и «маунтинбайк» вида спорта «велосипедный спорт» (2 часа).

- Физиологическая и биоэнергетическая характеристика ГСД «шоссе» и «маунтинбайк».
- Основные характерные отличия (технические, биомеханические, природно-климатические, нормативные и иные) велоспорта в ГСД «шоссе» и «маунтинбайк», определяющие специфику организации и реализации мероприятий спортивной подготовки.

Тема 2 – Особенности формирования календарных планов спортивных соревнований федерального, регионального и муниципального уровней в велосипедном спорте (2 часа).

- Структура, содержание и требования Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России.
- Требования к составлению положения о всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях по велосипедному спорту.
- Принципы и механизмы формирования календарного плана всероссийских и межрегиональных соревнований по велоспорту.
- Соответствие и преемственность календарных планов спортивных соревнований по велоспорту федерального, регионального и муниципального уровней.

Тема 3 – Основы планирования мероприятий спортивной подготовки по велоспорту (2 часа).

- Средства и методы тренировки спортсменов по велоспорту.
- Специально-подготовительные упражнения (СПУ) и общеподготовительные упражнения (ОПУ) в велоспорте.
- Соотношение СПУ и ОПУ на различных этапах спортивной подготовки и их примерное распределение в годичном цикле подготовки.
- Параметры тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в велоспорте.

Тема 4 – Практическая работа по теме «Формирование календарного плана спортивных соревнований на спортивный сезон 2023 года для избранной группы спортивной подготовки (ГСП)» (2 часа).

## 2.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение содержания Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий	2
2. Изучение содержания Единого календарного плана спортивных мероприятий Минспорта России	2
3. Изучение Положения о всероссийских спортивных соревнованиях по велосипедному спорту на 2023 год	2
4. Изучение Положения о межрегиональных спортивных соревнованиях по велосипедному спорту на 2023 год	2

## 2.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Практическая работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести анализ календарных планов спортивных соревнований на 2023 год соответствующих уровню участия группы спортивной подготовки (ГСП).</li> <li>2. Определить перечень соревнований для предполагаемого участия спортсменов в 2023 году.</li> <li>3. Разработать на ПК в табличном редакторе <i>MS Excel</i> календарный план спортивных соревнований (КП СС-2023) избранной ГСП на спортивный сезон 2023 года.</li> <li>4. Представить КП СС-2023 в электронном виде.</li> </ol>	2

## 2.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – индивидуальная, практическая работа.

Методы контроля знаний – практический контроль (оценка по пятибалльной шкале). Критерии оценки – соответствие содержания КП СС избранной ГСП:

- календарным планам федерального и регионального уровней на спортивный сезон 2023 года;
- требованиям ФССП к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение 4 ФССП).

## 2.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

### Основная литература

1. Волков Н.И., Биоэнергетика спорта [Текст] : монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – Москва : Советский спорт, 2011. – 158 с. : ISBN 978-5-9718-0525-0. – URL: <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Биоэнергетика%20спорта.pdf>.
2. Уилмор Дж.Х., Костиц Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности /Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – URL: [https://vk.com/doc10522395\\_388399150?hash=sS05IroflzHspLZFXf4Nscq76cEi6l0eM282BCV9uyP\\_](https://vk.com/doc10522395_388399150?hash=sS05IroflzHspLZFXf4Nscq76cEi6l0eM282BCV9uyP_)
3. Ермаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
4. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 344 с. – URL: <http://ironman.ru/docs/velosport.pdf>.

### Дополнительная литература

1. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 432 с. ISBN 978-5-91657-185-1. – URL: <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Библия%20велосипедиста.pdf>.
2. Приказ Минспорта России от 27.08.2021 № 667 (ред. от 29.03.2022) «Об утверждении порядка включения физкультурных и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.09.2021 № 65167). – URL: <https://docs.cntd.ru/document/608762577?ysclid=la8n2x3lbi665598046>.

### Другие информационные ресурсы

1. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России [Электронный ресурс] – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/32002/>.

## Раздел 3 – Тенденции в применении информационно-коммуникационных технологий в подготовке спортсменов высокого класса

(8 часов)

### 3.1. Содержание аудиторных занятий

Тема 1 – Состояние и проблематика применения современных ИКТ в спортивной подготовке в велосипедном спорте (2 часа).

- Обзор применяемых систем мониторинга параметров спортивной подготовки (СМ ПСП) в велосипедном спорте.
- Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» – структура, содержание, обзор потенциальных возможностей.
- Мониторинг соревновательной деятельности по ЕИСП «Велоспорт России».
- Регистрация пользователя, размещение протоколов соревнований.

Тема 2 – Характеристика темпов прироста спортивных результатов спортсменов высокого класса применительно к длительным локомоциям велосипедного спорта (2 часа).

- Обоснование выбора метода оценки темпов прироста спортивных результатов в ГСД велоспорта.
- Оценка темпов прироста спортивных результатов в ГСД трек.
- Оценка темпов прироста спортивных результатов в ГСД шоссе.
- Оценка темпов прироста спортивных результатов в ГСД МТБ.

Тема 3 – Анализ основных параметров подготовки элитных велогонщиков мира (2 часа).

- Аналитический обзор подготовки чемпиона мира 2022 года Р. Эвенопула (Бельгия).
- Аналитический обзор подготовки чемпионки мира 2022 года А. ван Влёттен (Нидерланды).

Тема 4 – Практическая работа по теме «Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. ЕИСП «Велоспорт России» (2 часа).

### 3.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение структуры и содержания информационного ресурса ФВСП	2

«Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России»	
2. Анализ на основе данных ЕИСП результатов соревновательной деятельности ведущего спортсмена избранной ГСП в спортивном сезоне 2022 года	2
3. Анализ на основе данных ЕИСП реализации индивидуального плана спортивной подготовки ведущего спортсмена избранной ГСП в спортивном сезоне 2022 года	2

### 3.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Практическая работа	1. Осуществить регистрацию на ЕИСП «Велоспорт России» в качестве представителя спортивной организации. 2. Разместить в разделе «СОРЕВНОВАНИЯ» ЕИСП «Велоспорт России» спортивные соревнования на 2023 год своего региона из практического задания раздела 2 – КП СС-2023.	2

### 3.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – индивидуальная, практическая работа.

Методы контроля знаний – практический контроль (оценка по пятибалльной шкале). Критерии оценки: соответствие содержания раздела «СОРЕВНОВАНИЯ» ЕИСП «Велоспорт России» сформированному календарному плану спортивных соревнований на 2023 год избранной ГСП в части региональных соревнований (практическое задание раздела 2).

### 3.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 432 с. ISBN 978-5-91657-185-1. — URL: <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Библия%20велосипедиста.pdf>.
2. Сибел, Томас. Цифровая трансформация : как выжить и преуспеть в цифровую эпоху : [гид по достижению цифровой зрелости : / Томас Сибел ; перевод с английского Юлии Гиматовой. – 2-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 253 с. : ISBN 978-5-00169-334-5.
3. Приказ Минспорта России от 27.08.2021 № 667 (ред. от 29.03.2022) «Об утверждении порядка включения физкультурных и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий) в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.09.2021 № 65167). –  
URL: <https://docs.cntd.ru/document/608762577?ysclid=la8n2x3lbi665598046>.

#### Дополнительная литература

1. Приказ Минспорта России от 17.06.2021 № 446 (ред. от 27.06.2022) «Об утверждении порядка финансирования за счёт средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2021 № 64650). –  
URL: <https://docs.cntd.ru/document/608266882?ysclid=la8npavbbv137878997>.

#### Другие информационные ресурсы

1. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] – URL: <https://rus.bike>.
2. Основы цифровой трансформации: тренды, цифровые платформы, работа с данными, необходимые компетенции, проектное и процессное управление. Курс обучения (бесплатно) [Электронный ресурс] –  
URL: <https://stepik.org/course/65359/promo>.

## Раздел 4 – Основные теоретико-методические положения организации многолетнего тренировочного процесса

(8 часов)

### 4.1. Содержание аудиторных занятий

Тема 1 – Общая характеристика системы спортивной подготовки (2 часа).

- Определение системы спортивной подготовки
- Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки
- Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

Тема 2 – Специфические принципы построения тренировочного процесса (2 часа).

- Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки
- Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций
- Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки
- Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса

Тема 3 – Основы построения многолетней спортивной тренировки (2 часа).

- Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру
- Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки
- Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования

Тема 4 – Практическая работа по теме «Периодизация годового цикла спортивной подготовки» (2 часа).

### 4.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение и анализ рекомендуемых к разделу источников литературы в части периодизации годового цикла спортивной подготовки	2
2. Изучение и анализ рекомендуемых к разделу источников литературы в части периодизации годового цикла спортивной подготовки	2
3. Формирование на основе полученных данных анализа в п.1 реестра (таблицы) тренировочных циклов (ТЦ) различной продолжительности	2

#### 4.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Практическая работа	<p>1. Разработать на ПК в табличном редакторе <i>MS Excel</i> форму годового плана спортивной подготовки (ГП СП).</p> <p>2. В проект ГП СП внести данные по соревнованиям из ЕИСП «Велоспорт России» избранной ГСП на 2023 год.</p> <p>3. Выделить в ГП СП тренировочные циклы различной продолжительности (путём объединения соответствующих ячеек).</p> <p>4. Заполнить строку раздела 5 ГП СП «Участие в спортивных соревнованиях» – распределить годовую нагрузку по 52 МКЦ на основе практического задания раздела 2).</p>	2

#### 4.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – индивидуальная, практическая работа.

Методы контроля знаний – практический контроль (оценка по пятибалльной шкале). Критерии оценки:

- соответствие содержания строки раздела 5 ГП СП «Участие в спортивных соревнованиях» календарному плану спортивных соревнований на 2023 год в ЕИСП «Велоспорт России»;
- соответствие структуры и направленности тренировочных циклов содержанию строки раздела 5 ГП СП «Участие в спортивных соревнованиях» на 2023 год избранной ГСП.

#### 4.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Матвеев Л.П., Проблема периодизации спортивной тренировки / Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. Кафедра теории и методики физ. воспитания. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт. – 1965. – 244 с. – (Библиотечный фонд).
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. – М. – Физкультура и спорт, – 1977. – 280 с. – (Библиотечный фонд).



3. Верхошанский, Ю.В., Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. – Физкультура и спорт. – 1985. – 176 с. – (Библиотечный фонд).
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата. – 1997 г. 304 с. – (Библиотечный фонд).
5. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / учебное пособие для использования в образовательных учреждениях, реализующих программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 034500.68 и 49.04.03 – «Спорт» / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 350 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – (Библиотечный фонд).

#### Дополнительная литература

1. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с. – ISBN 978-5-907225-36-7. – (Библиотечный фонд).

#### Другие информационные ресурсы

1. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] – URL: [https://rus.bike\\_](https://rus.bike_)

**Раздел 5 – Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся**

**(8 часов)**

**5.1. Содержание аудиторных занятий**

Тема 1 – Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) как метод контроля и интегральной оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся. (2 часа).

- Параметры прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности.
- Статистические методы оценки прироста параметров.
- Структура и содержание ЕВСК.
- Структура и содержание ВРВС.
- Требования к подготовке предложений в ЕВСК по изменению (дополнению) норм и требований ЕВСК, а также условий их выполнения (НТУ УВСК).
- Современные подходы к формированию НТУ ЕВСК в велоспорте.

Тема 2 – Современные методики контроля и оценки уровня общей физической подготовленности (ОФП) в велосипедном спорте в соответствии с требованиями ФССП (2 часа).

- Обзор современных тестов ОФП, включая ГТО.
- Система тестов по ОФП «IRONMAN» (Норвегия).
- Требования и система оценки ОФП по ФССП.

Тема 3 – Современные методики контроля и оценки уровня специальной физической подготовленности (СФП) в велосипедном спорте в соответствии с требованиями ФССП (в том числе на основе применения отечественных разработок в области информационно-коммуникационных технологий (ИКТ)) (2 часа).

- Обзор современных методик оценки СФП, в том числе – в смежных видах спорта.
- Рейтинги UCI и PCS.
- Требования и система оценки СФП по ФССП.

Тема 4 – Практическая работа по теме «Оценка уровней общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в велосипедном спорте в соответствии с требованиями ФССП» (2 часа).

### 5.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение нормативов физической подготовки принятого 17.09.2022 ФССП по велоспорту (приложения №№ 6–7)	2
2. Загрузка и ознакомление с мобильным приложением для смартфонов на базе Андроид «Калькулятор индекса CRP»	2
3. Расчёт в качестве примера суммарной оценки ОФП и СФП спортсмена своей группы на выбор.	2

### 5.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Практическая работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассчитать по итогам результатов тестирования ОФП ведущего спортсмена группы профиль ОФП по отдельным тестам и суммарный.</li> <li>2. Рассчитать по итогам результатов соревновательной деятельности ведущего спортсмена группы (предыдущий тест) CRP по отдельным гонкам (не менее трёх) и средний.</li> <li>3. Оценить время выполнения пп.1–2.</li> <li>4. В проекте годового плана спортивной подготовки (ГПСП) (шаблонная форма) на 2023 год заполнить строку раздела 3. «Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки» – распределить годовую нагрузку по 52 МКЦ.</li> </ol>	2

### 5.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – индивидуальная, тест.

Методы контроля знаний – практический контроль (оценка по пятибалльной шкале). Критерии оценки:

- умение работать с таблицами ФССП по оценке уровня СФП и ОФП и мобильным приложением для смартфонов «Калькулятор индекса CRP» правильность расчёта профиля ОФП по отдельным тестам и суммарного значения;
- правильность расчёта профиля СФП по отдельным гонкам и среднего значения;
- соответствие структуры и направленности тренировочных циклов содержанию строки раздела 3 ГПСП «Самоконтроль, контроль,

тестирование и анализ данных спортивной подготовки» требованиям приложения 4 ФССП избранной ГСП.

## 5.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

### Основная литература

1. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / учебное пособие для использования в образовательных учреждениях, реализующих программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 034500.68 и 49.04.03 – «Спорт» / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 350 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – (Библиотечный фонд).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210250004?ysclid=1a8ls9b993833152809>.

### Дополнительная литература

1. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / [Авт.-сост. К.Н. Спиридонов]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 221 с. – (Библиотечный фонд).
2. Баталов А.Г., Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. – М., Физкультура и спорт. – 504 с. ISBN: 5-278-00701-X. – (Библиотечный фонд).
3. Мальцева И.Г., Методика тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов вузов : учебно-метод. пособие [Текст] / Авт. сост. И.Г. Мальцева. – Орел. МАБИВ – 40 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-testirovaniya-i-otsenki-urovnya-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-vuzov/viewer>.
4. Горбань И.Г., Развитие и тестирование двигательных способностей студентов: методические рекомендации / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 37 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-testirovaniya-i-otsenki-urovnya-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-vuzov/viewer>.

### Другие информационные ресурсы

1. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] – URL: <https://rus.bike>.

2. Калькулятор индекса CRP. Приложение для смартфона Андроид / [Электронный ресурс] – URL: <https://rus.bike>.
3. 5 тестов общей физической подготовки от Грега Глассмана [Электронный ресурс] – URL: <https://cross.expert/novosti/5-testov-obshhej-fizicheskoj-podgotovki-ot-grega-glassmana.html>.
4. Ironman Testbatteriene / Батарея тестов Ironman. / Norges Skiforbund Olympiatoppen Versjon 5.0, 14. aug 2014. [Электронный ресурс] – URL: [https://www.skiforbundet.no/contentassets/5e6a8dc665e44eb0a6d7c6bded48e1a7/ironmanprotokoller\\_ver5\\_140813.pdf](https://www.skiforbundet.no/contentassets/5e6a8dc665e44eb0a6d7c6bded48e1a7/ironmanprotokoller_ver5_140813.pdf).

**Раздел 6 – Система показателей контроля и оценки результативности  
тренировочного процесса и соревновательной деятельности  
(8 часов)**

**6.1. Содержание аудиторных занятий**

Тема 1 – Показатели физической работы – основные и производные – в рамках тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте (2 часа).

- Показатели внутренней и внешней стороны физической нагрузки, используемые в велоспорте.
- Технологии и методики измерения, хранения и обработки данных физической нагрузки.
- Перечень и характеристики основных показателей стороны физической нагрузки в велоспорте.
- Перечень и характеристики производных показателей стороны физической нагрузки в велоспорте.

Тема 2 – Показатели объёма и мощности физической работы в рамках тренировочной и соревновательной деятельности (2 часа).

- Перечень и характеристики внешних параметров объёма и мощности физической нагрузки в велоспорте.
- Перечень и характеристики внутренних параметров объёма и мощности физической нагрузки в велоспорте.
- Сравнительный анализ параметров объёма и мощности физической нагрузки у ведущих зарубежных и российских велогонщиков.

Тема 3 – Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов (2 часа).

- Определение и классификация микроциклов тренировки.
- Факторы обуславливающие структуру микроциклов тренировки в велоспорте.
- Технология разработки микроцикла в велоспорте.

Тема 4 – Практическая работа по теме «Разработка типового микроцикла подготовки в велоспорте» (2 часа).

## 6.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение и анализ рекомендуемых к разделу источников литературы в части организации типовых микроциклов спортивной подготовки	2
2. Изучение и анализ рекомендуемых к разделу источников литературы в части организации типовых микроциклов спортивной подготовки	2
3. Формирование на основе полученных данных анализа в п.1 реестра (таблицы) типовых микроциклов (МКЦ) различной направленности по принципу «наименование МКЦ–цель–задача–средства–методы»	2

## 6.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Практическая работа	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разработать на ПК в табличном редакторе <i>MS Excel</i> форму микроцикла спортивной подготовки (МКЦ).</li><li>2. На основе разработанной формы МКЦ разработать типовой микроцикл (направленность МКЦ – на выбор слушателя) избранной ГСП на 2023 год.</li></ol>	2

## 6.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – индивидуальная, тест.

Методы контроля знаний – практический контроль (оценка по пятибалльной шкале). Критерии оценки:

- соответствие структуры и направленности МКЦ основополагающим принципам и положениям теории и методики спортивной тренировки;
- соответствие рабочей нагрузки в МКЦ требованиям приложения 4 ФССП избранной ГСП.

## 6.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / учебное пособие для использования в образовательных учреждениях, реализующих программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 034500.68 и 49.04.03 – «Спорт» / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 350 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – (Библиотечный фонд).

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210250004?ysclid=la8ls9b993833152809>.

#### Дополнительная литература

1. Теория и методика велосипедного спорта / Курс лекций по теории и методике велосипедного спорта для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М., – 2011. – URL: <https://pandia.ru/text/78/545/86075.php>

#### Другие информационные ресурсы

1. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] – URL: <https://rus.bike>.
2. Статистический анализ в MS Excel. Информационный ресурс / [Электронный ресурс] – URL: <https://statanaliz.info>.



## Раздел 7 – Планирование мероприятий спортивной подготовки в велосипедном спорте

(8 часов)

### 7.1. Содержание аудиторных занятий

Тема 1 – Виды, содержание и технология планирования мероприятий спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (2 часа).

- Виды планирования мероприятий спортивной подготовки
- Содержание планирования мероприятий спортивной подготовки
- Технологии планирования мероприятий спортивной подготовки

Тема 2 – Порядок составления отчётной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 часа).

- Состав отчётной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса
- Спортивный дневник спортсмена
- Журнал работы тренера
- Использование баз данных для составления отчётной документации

Тема 3 – Подготовка годовых планов спортивной подготовки групп на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП (2 часа).

- Структура годового плана спортивной подготовки (ГП СП)
- Содержание ГП СП
- Современные технологии разработки ГП СП

Тема 4 – Практическая работа по теме «Разработка годового плана спортивной подготовки групп на этапах спортивной подготовки» (2 часа).

### 7.2. Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1. Изучение и анализ технологий планирования мероприятий спортивной подготовки	2
2. Составление отчётной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса	2
3. Структурирование годового плана спортивной подготовки (ГП СП) ведущего спортсмена группы	2

### 7.3. Перечень и содержание практической работы

Наименование практического занятия	Содержание работ	Трудоёмкость, час
Практическая работа	1. В проекте годового плана спортивной подготовки (ГП СП) (результат практического задания к разделу 5) на 2023 год заполнить строки разделов 1, 2, 4, 6. 2. Осуществить сверку контрольных значений ГП СП по разделам, подразделам и видам спортивной подготовки с принятыми в ФССП по соответствующему этапу и году спортивной подготовки. 3. Внести корректировку в случае несовпадения значений.	2

### 7.4. Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Форма контроля знаний – индивидуальная, тест.

Методы контроля знаний – практический контроль (оценка по пятибалльной шкале). Критерии оценки:

- умение распределять нагрузку мероприятий спортивной подготовки по ТЦ различной направленности и продолжительности (включая МКЦ);
- соответствие рабочей нагрузки в ГП СП требованиям приложения 4 ФССП избранной ГСП.

### 7.5. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / учебное пособие для использования в образовательных учреждениях, реализующих программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 034500.68 и 49.04.03 – «Спорт» / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 350 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – (Библиотечный фонд).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».  
URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210250004?ysclid=1a8ls9b993833152809>.

Дополнительная литература

1. Теория и методика велосипедного спорта / Курс лекций по теории и методике велосипедного спорта для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по

специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М., – 2011. –  
URL: <https://pandia.ru/text/78/545/86075.php>

#### Другие информационные ресурсы

1. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] – URL: <https://rus.bike>.
2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России [Электронный ресурс] – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyu-p/32002/>.
3. Статистический анализ в MS Excel. Информационный ресурс / [Электронный ресурс] – URL: <https://statanaliz.info>.

### **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результаты освоения ДПП ПК представлены в *Таблице 3*.

Таблица 3 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1. Нормативно-правовые основы спортивной подготовки	Способность использовать знания о нормативно-правовом обеспечении спортивной подготовки при решении профессиональных задач подготовки спортивного резерва.	Основы законодательства в области спортивной подготовки и дополнительного образования детей. Федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту. Программа спортивной подготовки по велосипедному спорту – структура и содержание.	Ориентироваться в основных терминах и понятиях спортивной подготовки, структуре и содержании ФССП и ПСП.	Уверенное ведение дискуссии в части нормативного обеспечения спортивной подготовки
2. Общие основы системы спортивной подготовки в велосипедном спорте	Способность на продвинутом уровне определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда.	Особенности построения процесса спортивной подготовки в велосипедном спорте. Средства и методы тренировки в велосипедном спорте.	Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учётом специфической для велосипедного спорта и избранных ГСД направленности развития физических качеств.	Формировать календарный план спортивных соревнований в соответствии с задачами конкретного года этапа спортивной подготовки.
3. Тенденции в применении информационно-коммуникационных технологий в подготовке спортсменов высокого класса	Способность уверенно работать с информационным ресурсом ЕИСП «Велоспорт России».	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Основы спортивного мониторинга в велосипедном спорте. Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки.	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на этапах спортивной подготовки с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.	Работа с ЕИСП «Велоспорт России» – регистрация пользователя, размещение календарного плана спортивных соревнований, протоколов соревнований, иных материалов.
4. Основные теоретико-методические положения организации многолетнего тренировочного	Способность определять главные и дополнительные задачи в различных циклах спортивной подготовки.	Основы построения и организации многолетнего тренировочного процесса.	Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, полом, возрастными и иными особенностями занимающихся.	Выделять в годовом цикле подготовки периоды, этапы и подэтапы, соответствующие поставленным на год задачам, календарному плану спортивных соревнований, полу, возрасту спортсменов.

Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
процесса				
5. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	Способность применять методики контроля и оценки ОФП и СФП в велосипедном спорте	Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.	Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки.	Оценка уровня ОФП и СФП с использованием таблиц приложения 6–7 ФССП и мобильного приложения к смартфону на базе Андроид.
6. Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности	Способность применять технологии формирования типовых микроциклов в зависимости от их направленности.	Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся.	Составление типового микроцикла подготовки по велосипедному спорту.
7. Планирование мероприятий спортивной подготовки в велосипедном спорте	Способность применять технологии формирования годового плана спортивной подготовки.	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки. Порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учётом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся. Вести отчетную документацию по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Формирование годового плана спортивной подготовки.

#### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется при проведении текущего контроля и итоговой аттестации.

В течение всего цикла обучения в процессе текущего контроля оцениваются результаты:

- участия в дискуссии, и
- выполнения практических заданий:
  - «Формирование календарного плана спортивных соревнований на спортивный сезон 2023 года для избранной группы спортивной подготовки»;
  - «Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. ЕИСП «Велоспорт России»;
  - «Периодизация годичного цикла спортивной подготовки»;
  - «Оценка уровней общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в велосипедном спорте в соответствии с требованиями ФССП»;
  - «Разработка типового микроцикла подготовки в велоспорте»
  - «Разработка годового плана спортивной подготовки групп на этапах спортивной подготовки».

Оценка выполнения каждого из практических заданий осуществляется по пятибалльной шкале:

- 5 баллов – отлично;
- 4 балла – хорошо;
- 3 балла – удовлетворительно;
- 2 балла – плохо;
- 1 балл – неудовлетворительно.

Итоговая оценка за текущий контроль рассчитывается по методу средней арифметической величины.

Итоговая аттестация проводится в форме защиты итоговой работы «Годовой план спортивной подготовки на спортивный сезон 2023 год избранной группы спортивной подготовки» (ИР). План разрабатывается для избранной ГСП тренера-слушателя на 2023 год в соответствии с этапом и годом спортивной подготовки. ИР готовится слушателем в ходе образовательного процесса, поэтапно в соответствии с порядком выполнения практических заданий.

На защиту ИР слушателем представляется:

- годовой план спортивной подготовки на спортивный сезон 2023 год избранной ГСП в бумажном виде в формате А1;

- годовой план спортивной подготовки на спортивный сезон 2023 год избранной ГСП в цифровом формате *MS Excel* (или аналог);
- презентация в формате *MS PowerPoint* с указанием на отдельных слайдах:
  - параметры группы (этап, год обучения, пол, возрастной состав, количество спортсменов, квалификация по ЕВСК);
  - цель и задачи на спортивный сезон 2023 года;
  - содержание календарного плана спортивных соревнований на сезон 2023 года с указанием главного старта сезона;
  - тренировочные циклы сезона с указанием преимущественного применения средств и методов подготовки;
  - годовой план спортивной подготовки.

Защита ИР выполняется в виде доклада продолжительностью не более 5 минут. Доклад сопровождается демонстрацией презентации. Ответы на вопросы – не более 3 минут.

Оценка за защиту итоговой работы осуществляется по пятибалльной шкале. Критерии оценки защиты ИР:

- знание нормативных, методических, организационных и иных основ формирования годового плана спортивной подготовки;
- умение определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса:
  - средства и методы тренировки с учётом специфической для велосипедного спорта и избранных групп спортивных дисциплин направленности развития физических качеств;
  - восстановительные, контрольные и иные аттестационные мероприятия спортивной подготовки;
- владение технологией распределения в табличном редакторе мероприятий спортивной подготовки в период годового цикла подготовки;
- способность представлять и отстаивать позицию по разработке годового плана спортивной подготовки.

Итоговая оценка качества уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией путём сложения оценки за текущий контроль и итоговую аттестацию.




## 5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование раздела	ФИО преподавателя	Учёная степень, учёное звание	Основное место работы, должность
1. Нормативно-правовые основы спортивной подготовки	Черноног Д.Н.	–	АНО НКЦ «Спортивная перспектива», руководитель
2. Общие основы системы спортивной подготовки в велосипедном спорте	Никифоров В.П.	–	ООО ФВСР, тренер сборной команды России
3. Тенденции в применении информационно-коммуникационных технологий в подготовке спортсменов высокого класса	Кубеев А.А., Оганесян А.А.	–	ООО ФВСР, тренеры сборной команды России
4. Основные теоретико-методические положения организации многолетнего тренировочного процесса	Черкашин В.П.	д.п.н., профессор	–
5. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	Кубеев А.В.	к.п.н., доцент	ФГБУ ФНЦ ВНИИФК
6. Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности	Кубеев А.В.	к.п.н., доцент	ФГБУ ФНЦ ВНИИФК
7. Планирование мероприятий спортивной подготовки в велосипедном спорте	Кубеев А.В.	к.п.н., доцент	ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

## 6. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ

Канд. пед. наук, доцент КУБЕЕВ А.В.



---

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса в группах спортивных дисциплин велосипедного спорта «шоссе» и «маунтинбайк» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики спортивной тренировки, оздоровительной и спортивной медицины

протокол № 2 от «17» ноября 2022 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины

Канд. пед. наук, доцент КОСМИНА И.П.



---

(подпись)

Согласовано:

Заместитель генерального директора,

Д-р. пед. наук, доцент ЩЕННИКОВА М.Ю.



---

(подпись)

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки

49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЁТ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ  
СПОРТЕ»**

Санкт-Петербург, 2022