

Оценочные материалы  
объединение «Велоспорт»

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Змеечка (объехать 10 конусов на расстоянии 1м др. от др.)	м	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	д.	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10
Техника прохождения поворотов	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На ходу подобрать предмет (велобочок) на расстоянии 30см от пола	м	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	д.	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановка до стоп линии	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разворот на 180 в условиях недостаточной площади	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Приложение 2

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	М	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	Д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	М	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	Д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					

Челночный бег, 3*10 м, с	М	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	Д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	М	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	Д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	М	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	Д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	М	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	Д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	М	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	Д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	М	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	Д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

*Вопросы по теории велоспорта 1 год обучения*

1. Назовите от 8 составных частей велосипеда

1. Тормозные ручки

2. Монетки

3. Грипсы

4. Вынос руля

5. Руль

6. Рулевая колонка

7. Вилка

8. Обода

9. Покрышки

10. Спицы

11. Втулки

12. Тормоза

13. Седло

14. Подседельный штырь

15. Задний амортизатор

16. Кассета

17. Шатуны со звездами (система)

18. Места крепления педалей

19. Цепь

20. Задний переключатель

21. Передний переключатель

22. Тормозной диск

23. Рама: верхняя труба

24. Рама: нижняя труба

25. Шарниры подвески

26. Линки подвески

27. Рама: задний треугольник

2. Что должен показать при правом и левом повороте велосипедист?

Вытянутую правую руку при правом и левую руку при левом поворотах

3. Знаменитые многодневные велогонки (Гранд Туры 3)

Джиро де италия, тур де франс, вуэльтаиспания

4. В какое время года проходит Чемпионат Мира по велокроссу?

осень

5. Велоэкипировка, что в нее входит?

Велокаска, велотуфли, велоформа (веломайка и велотрусы летний вариант), велоперчатки желательны

6. Чем отличается маунтинбайк от шоссейного велосипеда? (назовите от 5 отличий)

Колеса больше диаметром, покрышки тоньше, прямой руль, в мтб больше передач скоростей, ручки переключения скоростей разные под тип руля, вилка (у мтб она с амортизатором), рама (в мтб выше каретка)

7. Чем отличается шоссейный велосипед от трекового? (назовите от 5 отличий)

У трекового велосипеда одна скорость, у трекового велосипеда нет тормозов, нет ручек переключения скоростей, тормозных колодок, взаиморасположение руля и седла.

8. Какие виды велоспорта вы знаете? (от 4 видов)

Мтб, шоссейный, трековый, BMX, велотриал

9. Как зовут российскую гонщицу призерку Олимпийских игр 2016 по шоссе?

Ольга Забелинская

10. В каком виде велосипедного спорта разыгрывается больше всего медалей на Олимпийских играх?

Трековый(5 видов)

### *Вопросы по теории велоспорта 2 год обучения*

1. Назовите от 10 составных частей

велосипеда

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. Тормозные ручки     | 15. Задний амортизатор           |
| 2. Монетки             | 16. Кассета                      |
| 3. Грипсы              | 17. Шатуны со звездами (система) |
| 4. Вынос руля          | 18. Места крепления педалей      |
| 5. Руль                | 19. Цепь                         |
| 6. Рулевая колонка     | 20. Задний переключатель         |
| 7. Вилка               | 21. Передний переключатель       |
| 8. Обода               | 22. Тормозной диск               |
| 9. Покрышки            | 23. Рама: верхняя труба          |
| 10. Спицы              | 24. Рама: нижняя труба           |
| 11. Втулки             | 25. Шарниры подвески             |
| 12. Тормоза            | 26. Линки подвески               |
| 13. Седло              | 27. Рама: задний треугольник     |
| 14. Подседельный штырь |                                  |

## 2. Назовите составные части шоссейного колеса (переднего, заднего)

Переднее: спицы, втулка, обод, покрышка, камера

Заднее спицы, втулка, обод, покрышка, камера, барабан под кассету, кассета

## 3. Какими правилами и в каких обстоятельствах руководствуется велосипедист?

До 14 лет только правилами пешехода, после, если выезжает на дорогу правилами автомобилистов

## 4. Что такое индивидуальная гонка на шоссе?

**Индивидуальная велогонка** - шоссейная гонка на время с отдельным стартом. Велосипедисты начинают из одной точки по очереди, через определённые интервалы времени. По правилам самые быстрые спортсмены отправляются в последнюю очередь. Кто из гонщиков проедет дистанцию за меньшее количество времени тот и становится победителем;

## 5. Что такое групповая гонка на шоссе?

**Групповая велогонка** - в этом виде велоспорта все гонщики начинают одновременно. Они должны как можно быстрее преодолеть дистанцию в 50 - 200 километров (в зависимости от конкретной гонки). Для того, чтобы победить команды ведут определённую тактику

## 6. Назовите 2-3 знаменитые однодневные международные велогонки.

-  [Милан — Сан-Ремо](#)

### Северные [\[править\]](#) | [править вики-текст](#)

-  [Тур Фландрии](#)
-  [Гент — Вевельгем](#)
-  [Париж — Рубе](#)

### Арденские [\[править\]](#) | [править вики-текст](#)

-  [АмстелГолд Рейс](#)
-  [Флеш Валонь](#)
-  [Льеж — Бастонь — Льеж](#)

Северные и Арденские классики вместе составляют Весенние классики, которые проводятся в апреле.

### Осенние классики [\[править\]](#) | [править вики-текст](#)

-  [Классика Сан-Себастьяна](#)
-   [Париж — Брюссель](#)
-  [Париж — Тур](#)
-  [Джироди Ломбардия](#)

## 7. Какие виды соревнований по маунтинбайку вы знаете?

- **Кросс-кантри (cross-country, XC)** - является, наверное, самым популярным видом велоспорта. Представляет собой гонки по трассе со спусками и подъёмами, множеством естественных, иногда искусственных препятствий (пересечённая местность). Кросс-кантри входит в программу Олимпийских игр;
- **Дёрт (dirtjumping)** - экстремальный стиль катания в велоспорте. Соревнования проходят на специальной трассе с трамплинами из земли и заключаются в прыжках через эти трамплины.

Трассы строят из трёх "верблюдов" (двугорбые насыпи). Новички тренируются на "верблюдах со столом", то есть между горбами насыпана земля, чтобы падение было не столь травматичным. Дёрт предполагает выполнение прыжков, захватывающих трюков в воздухе и приземлений, но выполнение трюков не обязательно;

- **Скоростной спуск (downhill, DH)** - экстремальная дисциплина в маунтинбайке. Суть заключается в скоростном спуске по горному склону на скорость. Трассы для DH традиционно очень сложны для преодоления, на них присутствует множество естественных (деревья, камни, корни, ямы) и искусственных (биг-эйры) препятствий. Для занятия даунхиллом требуется отличная подготовка, качественное снаряжение и надёжный велосипед;
- **Фрирайд (freeride)** - свободный стиль катания на велосипеде. Включает в себя смешение различных видов велоспорта. Фрирайдеры должны быть отлично подготовлены, так как это направление очень сложное и травмоопасное. Велосипеды для фрирайда имеют прочную раму, и надёжные дисковые тормоза, их вес обычно меньше чем вес байка для DH, так как велосипедистам приходится подниматься на них в гору;
- **Параллельный слалом (DS, dualslalom)** - идею этого направления велоспорта взяли из лыжных гонок. Два спортсмена одновременно стартуют с вершины и спускаются по параллельным трассам на склоне горы, которые очень похожи. На протяжении спуска спортсмены преодолевают различные препятствия (трамплины, обрывы, повороты и т.д.);
- **Дуал (dual, DL)** - в этой дисциплине два спортсмена соревнуются на одной трассе и каждый старается обогнать оппонента, так как это положение наиболее выгодно. Допускается применение силы между спортсменами для достижения победы;
- **Байкер-кросс (Bikercross, 4X, 4cross, cross, BSX)** - является одной из самых эффектных и травмоопасных направлений в велоспорте. По правилам одновременно стартуют четыре человека, на следующий этап проходят финишировавшие первыми, а в финале встречаются сильнейшие гонщики, которые и разыгрывают призовые места. Трасса для байкер-кросса широкая и изобилует разнообразными препятствиями, её протяжённость составляет примерно 250 метров. В разных странах по разному называют эту дисциплину: в России — байкер-кросс, в США — mountaincross, в Европе — 4X или 4cross;

## 8. Какие виды трековых соревнований вы знаете?

**Спринт** - велогонка в два - три круга на треке, традиционно решающими в этой гонке являются последние 200 метров дистанции. Спринт это старейшая дисциплина в велоспорте, в программе соревнований появилась в XIX веке. Отбор спортсменов происходит в квалификационных заездах, в которых побеждает первый пришедший к финишу. Считается, что велосипедист, стартующий за спиной противника занимает выигрышную позицию, так как лидирующий не видит манёвры противника;

**Командный спринт** - гонка на треке, на короткие дистанции, в которых участвуют команды спортсменов. Каждая команда состоит из трёх гонщиков, ведущий гонщик старается помочь команде развить максимальную скорость, а после первого круга он выбывает. Второй велосипедист в команде также выбывает после первого круга, а третий гонщик заканчивает последний круг. Время высчитывается после финиша последнего;

**Гонка на время** - согласно правилам гонки стартует один велосипедист и должен проехать круг, двигаясь против часовой стрелки. В этом виде нет квалификации и предварительного и

промежуточного кругов. Мужская гонка на время традиционно проводится первой во время международных соревнований;

**Гонка по очкам** - соревнования на треке с неограниченным количеством участников и одновременным стартом. Побеждает велосипедист, заработавший наибольшее количество очков в промежуточных финишах. Эта гонка входит в программу Олимпийских игр;

**Скретч** - групповая гонка с одновременным стартом. Количество участников гонки не должно превышать 24 человека. Велосипедист, отставший на один круг от остальных, выбывает из гонки. Если же один из спортсменов вырвется вперёд на один круг от остальных, он автоматически становится победителем;

**Индивидуальное преследование** - в этой гонке двое велосипедистов одновременно стартуют с противоположных сторон трека. Протяжённость дистанции 4 км для мужчин и 3 км для женщин. Спортсмены в этой гонке соревнуются в выносливости и терпении;

**Командная гонка преследования** - в этой гонке также велосипедисты стартуют с противоположных сторон трека, но здесь стартуют уже команды по четыре спортсмена. Дистанция составляет 4 км у мужчин и 3 км у женщин. Главным в этой гонке является взаимодействие всех членов команды для достижения результата. Гонка показывает не только уровень спортсменов и их взаимопонимание, но и умение тренера подобрать хорошую команду. Эта дисциплина считается самой сложной в трековом велоспорте;

**Кейрин** - велогонка придуманная в Японии. Велосипедисты стартуют одновременно, впереди них движется мотоцикл (дерни), который они не должны обгонять. Дерни покидает трек за 2.5 круга до финиша, после этого велосипедисты соревнуются на скорость. Победителем становится тот, кто финиширует первым;

**Мэдисон** - парная гонка на треке. Два члена команды поочередно сменяют друг друга проезжая мимо напарника. Другими словами один гонщик участвует в соревновании, а второй едет рядом и ждёт момента, когда его нужно будет сменить. Каждые двадцать кругов устраивается промежуточный финиш и спортсменам начисляются очки. В 2002 году Мэдисон впервые прошёл на Олимпийских играх;

## 8. Что входит в ОМНИУМ?

- Круг с хода
- Гонка по очкам (30 км у мужчин, 20 км — у женщин)
- Гонка на выбывание
- Индивидуальная гонка преследования
- Скретч
- Гит с места<sup>ш</sup>

## 10. Какие спринтерские дисциплины на треке вы знаете?

- Спринт
- Командный спринт
- Гонка на тандемах
- Кейрин
- Гит

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**Велоспорт

Группа \_\_\_\_\_

Педагог Шашова Софья Валерьевна

№	Фамилия, имя	Теоретические знания (в соответствии с разделами и темами программы)	Практические умения (в соответствии с разделами и темами программы)	Формирование устойчивого интереса к обучению	Средний балл по всем показателям
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

**Уровень освоения программы: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий**

1. Теоретические знания.  
Из 10 вопросов правильно ответить от 1-4 низкий показатель 3 балла, от 5-7 средний 4 балла, от 8-10 высокий 5 баллов.
2. Практические умения.  
Выполнение специальной и технической подготовки (6 заданий СФП и 9 заданий ОФП) на 10-40% низкий уровень, от 41-70% средний уровень и от 71-100% высокий уровень.
3. Формирование устойчивого интереса к обучению.  
Посещение занятий без пропусков, без уважительной причины, участие в тестах и соревнованиях, улучшение показателей - высокий уровень. Посещение занятий не менее 75% и участие в основных тестах и соревнованиях - средний уровень. Нерегулярное посещение занятий и соревнований - низкий уровень.