УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИЖЕВСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Импульс» имени И.Н.Валиахметова»
(МБУ ДО СШОР «Импульс»)

ПРИНЯТО:
Решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Импульс»
Протокол № 5 от 30.12.2022

Утверждено
Приказом
МБУ ДО СШОР «Импульс»
№ 4 от 13.01.2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ИМПУЛЬС" ИМЕНИ И.Н. ВАЛИАХМЕТОВА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ИМПУЛЬС" ИМЕНИ И.Н. ВАЛИАХМЕТОВА"
Дата: 2023.05.05 14:26:39 +04'00'

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1304
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап спортивной специализации	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

г. Ижевск, 2023 год

Разработчики

Инструктор-методист Медведев Д.П.
МБУ ДО СШОР «Импульс»

Заместитель директора
МБУ ДО СШОР «Импульс» Оникова Я.Б.

Тренер
МБУ ДО СШОР «Импульс» Кропачев Е.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
	2.1.Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»
	2.2. Сроки, объемы, виды (формы) обучения
	2.3. Годовой учебно-тренировочный план
	2.4. Календарный план воспитательной работы
	2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	2.6. Планы инструкторской и судейской практики
	2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
III.	Система контроля
IV.	Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Импульс» имени И.Н.Валиахметова» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по велосипедному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099 [1] (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Импульс» имени И.Н.Валиахметова» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1304, а также следующих нормативных актов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безосного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. [2]

Программа по виду спорта «велосипедный спорт» определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);
2) учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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.[3]

---

[1]Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 регистрационный № 71658).

[2] ч.1 ст.84 Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации"

[3] п.2 раздела I примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. Этот вид спорта схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство тренировочного процесса, его цель – повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и технические характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока и, как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от регулировок высоты сидения и руля, а также от длины шатунов.

Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1998.

Велосипедный спорт - является популярным и зрелищным видом. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 202 страны являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" -смешанная)	008	001	1	6	1	1	Я
BMX - гонка - "Крузер"	008	002	1	8	1	1	Я

BMX - гонка на время	008	003	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время - командная	008	075	1	8	1	1	М
BMX - гонка ритм - трек	008	076	1	8	1	1	Л
BMX - эстафета	008	004	1	8	1	1	Я
BMX - фристайл - дерт	008	005	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - парк (или парк -смешанный)	008	006	1	6	1	2	Я
BMX - фристайл - рампа	008	007	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - флэт	008	008	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - байкер - кросс 4-х	008	009	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - велокросс	008	010	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс-кантри	008	011	1	6	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри – короткий круг	008	077	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри марафон	008	012	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - кросс - кантри гонка свыбыванием	008	013	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - гонка в гору	008	014	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - многодневная гонка	008	015	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - скоростной спуск	008	016	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 20	008	017	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 26	008	018	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал командный - 20	008	019	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - триал командный - 26	008	020	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - эстафета	008	021	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 200 м	008	022	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 500 м	008	023	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 1000 м	008	024	1	8	1	1	А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	008	025	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 200 м	008	026	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 500 м	008	027	1	8	1	1	С
трек - гит с места 1000 м	008	028	1	8	1	1	А
трек - гит с места 1000 м (парами)	008	029	1	8	1	1	Н
трек - гонка за лидером	008	030	1	8	1	1	М
трек - гонка по очкам	008	031	1	8	1	1	Я
трек - гонка по очкам - многодневная	008	032	1	8	1	1	Я
трек - гонка с выбыванием	008	033	1	8	1	1	Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	008	034	1	8	1	1	С
трек - индивидуальная гонка преследования3 км	008	035	1	8	1	1	Г

трек - индивидуальная гонка преследования4 км	008	036	1	8	1	1	М
трек - командная гонка преследования 2 км	008	037	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 3 км	008	038	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 4 км	008	039	1	6	1	1	Я
трек - парная гонка преследования 2 км	008	040	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 3 км	008	041	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 4 км	008	042	1	8	1	1	Г
трек - спринт	008	043	1	6	1	1	Я
трек - командный спринт	008	044	1	6	1	1	Я
трек - кейрин	008	045	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон	008	046	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	008	047	1	8	1	1	Я
трек - омниум	008	048	1	6	1	1	Я
трек - скретч	008	049	1	8	1	1	Я
трек - тандем	008	050	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	008	054	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	008	056	1	8	1	1	С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	008	057	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008	058	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л

шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

2.1.Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»

Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта: шоссе; трек; BMX; маунтинбайк.

2.1. **Шоссе**. Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящийся на автомобильных дорогах общего пользования. Это гонки по шоссе и дорогам с хорошим твердым покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

2..1.1.Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2.1.2.Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

2.1.3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании обучающихся. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

2.1.4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

2.1.5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

2.1.6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки.

Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велосипедному спорту. Для победы на соревнованиях по велосипедному спорту необходимо много и упорно тренироваться, улучшать свои физические возможности, преодолевать большие нагрузки. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики его инвентаря - велосипеда.

2.2. **Трек**. Это групповые и индивидуальные старты на велотреке. Этот вид тоже имеет множество поклонников, хотя и уступает шоссе. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5

градуса), так и на виражах (до 51градуса). Подвидов гонок на треке существует 16. Вот основные из них:

индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м и 1 км между двумя и более спортсменами;

командный спринт – заезд команд из трех велосипедистов у мужчин и двух – у женщин, где каждый участник преодолевает один круг, а результат засчитывается по последнему члену команды;

гит – индивидуальный старт на 1000 м.(классический) и на 200 м., где выигрывает велосипедист, преодолевший дистанцию за наименьшее время;

кейрин – состязание между 4-8 участниками, где необходимо проехать несколько кругов с определенной скоростью, а затем на заключительном круге разыграть массовый финиш, победу одерживает тот, кто пришел к финишу первым;

гонка преследования – состязаются двое, причем движутся навстречу друг другу (у мужчин протяженность гонки – 4 км, у женщин – 3 км), а выигрывает состязание тот, кто показал меньшее время;

гонка по очкам – спортсмены получают очки на промежуточных финишах, организуемых через равное количество кругов, за первое место на промежуточном финише участнику назначается 5 очков, за второе – 3, третье - 2 и четвертое – 1 очко. Если гонщик обгоняет основную группу на круг, то он получает- 20 очков, а отставший на круг – минус 20 очков. Победитель определяется по наибольшему количеству очков, а в случае равного счета победителем признается велосипедист, выигравший последний финиш;

мэдисон – командные старты на 25-50 км, где через каждые 20 кругов имеется промежуточный финиш; первый, кто преодолевает его, зарабатывает 5 очков, второй – 3, третий – 2, а последний – 1 очко;

скретч – заезд на 15 км (муж.) и 10 км (жен.), где выигрывает первый приехавший к финишу; гонка с выбыванием – групповой заезд, где приехавший к промежуточному финишу последним покидает трассу;

многоборье – состязание на трассе 40 км (муж.) и 25 км (жен.) по нескольким дисциплинам (скретч, гонка с выбыванием, гонка по очкам), где участвует порядка 250 велогонщиков;

2.3. **BMX**. Велосипеды BMX оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций. BMX на велосипедах – это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями. Направление представлено на Олимпиаде с 2008 г.

2.4. **Маунтинбайк**. Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом. По нему организуются национальные и мировые чемпионаты, а также он входит в программу Олимпийских игр. Здесь также выделяется несколько разновидностей: кросс кантри по пересеченной местности, даунхилл – скоростной съезд по трассе с естественными препятствиями, марафон – старты на большие расстояния (до 100 км) для всех желающих; заезды могут быть как личными, так и командным.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.[4]

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1. В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная и максимальная наполняемость при комплектовании учебно – тренировочных групп.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления /перевода в группы (лет) Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		
			минимально	минимально	максимально[5]
Этап начальной подготовки	4	7	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2	2	4

При комплектовании учебно – тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно – тренировочные группы по виду спорта «велосипедный спорт» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод обучающихся из других учреждений и организаций.

3) максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. [6]

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

---

[4] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт » Приложение №1

[5] п.4.3. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

[6] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт » п.10 Главы V .

спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.[7]

Максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группа на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки[8]

Объем Программы [9]

Объем Программы указан в таблице № 2

Таблица № 2

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).[10]

В зависимости от специфики вида спорта «велосипедный спорт» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки [11].

Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы

Виды учебно – тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные и иные. Учебно – тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно – тренировочной группой.

---

[7]Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт » п.11 Главы V.

[8] п.3.5.Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

[9] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт » Приложение № 2.

[10] п.3.2.Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

[11] п.46 Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

При реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно – тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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.[12]

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно – тренировочные группы для проведения учебно – тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно - тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.[13]
2) проводятся (при необходимости) учебно – тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.[14]

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с обучающимися осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований, разбора выступлений известных велосипедистов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с обучающимися старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

---

[12] п.16.2. Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт »

[13] п.3.7.Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

[14] п.3.8.Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в Учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров - преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие тренера - преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В Учреждении обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2.Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте» и пр.).

3.Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки обучающихся используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

Учебно-тренировочные мероприятия[15]

Учебно – тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно – тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно – тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно – тренировочных мероприятий (сборов).[16]

Виды учебно – тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Учебно – тренировочные мероприятия и предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки Таблица № 3

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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 спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	

[15] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» Приложение № 3.

[16] п.46 Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).[17]

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:[18]

- 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.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного план физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Объем соревновательной деятельности [19]

Таблица № 4

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией «Федерация велосипедного

[17] п.18 ст.2 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
[18] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» Глава 3.
[19] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» Приложение № 4.

спорта России», правилами по виду спорта «велосипедный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участие спортсменов в соответствующем соревновании (при наличии).

Работа по индивидуальному плану

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.[20]

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Удмуртской Республики и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. [21]

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).[22]

Годовой учебно – тренировочный план определяет объем учебно – тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно – тренировочное время, отводимое на освоение по этап спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» указан в таблице № 5[23]

[20] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» п.16.3.

[21] п.3.4.Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

[22] п. 16.1. Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

[23] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» Приложение № 2.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» Таблица № 5

Виды подготовки и иные мероприятия	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах												
	час	**6**	**7**	**9**	**12**	**15**	**18**	**21**	**24**	**27**	**30**	**33**	**36**	**36**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
	час	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
		Наполняемость групп (человек)												
	чел	10-20	10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	3-6	3-6	2-4	2-4	2-4
Раздел 1 1.Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2 Практическая подготовка	час	232	272	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1.Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2.Общая физическая подготовка	час	144	146	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3.Специальная техническая подготовка	час	30	44	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4.Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
2.5.Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3.Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно – педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
Раздел 5.Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6 Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Общее количество часов в год	час	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно – тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее- спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно – тренировочный процесс в соответствии с учебно – тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60мин).
3) используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно –тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно – тренировочные мероприятия (сборы),участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно -тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико – восстановительные мероприятия.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Велосипедный спорт». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** подается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на учебно – тренировочном занятии.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел практической части программы распределен на подразделы видов подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в Учреждении. При обучении обучающихся, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений спортивной езды на велосипеде.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Основным критерием освоения Программы и показатель специальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» является владение техникой и тактикой езды на велосипеде.

Специальная техническая подготовка. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение технических элементов велосипедного спорта; владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Специальная психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед

коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся: рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся , при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни; планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм; применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно -биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; поливитаминные комплексы; различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; контрастные ванны и души, сауна.

Самоконтроль, контроль и тестирование и анализ данных спортивной подготовки за усвоением знаний проводится ввиде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровыхформ работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) Вэтом случае тренер проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

В федеральном законодательстве РФ сказано, что, если человек хочет заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях, а также участвовать в спортивных соревнованиях, он должен пройти медосмотр и подтвердить это соответствующим документом. Таким документом будет заключение о допуске к занятиям спортом в секциях и отдельно — к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях(медицинскими справками).

Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогическое наблюдение предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств диагностики и восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности

тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Участие в спортивных соревнованиях. Одной из самых интересных и увлекательных форм работы с обучающимися являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает обучающимся интерес к спортивной конкуренции и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на обучающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Судейская практика. Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающийся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

2.4. **Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

-четкое планирование воспитательной работы в группах;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №6.

Календарный план воспитательной работы Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		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. - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	
2.	**Здоровье сбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - 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; - Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности». Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
2.3	Летний оздоровительный отдых обучающихся	Организация летнего оздоровительного отдыха обучающихся	Июнь - август
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. Проведение: бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к	В течение года

	вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев .	
3.2.	Проведение занятий и посещение мероприятий	«Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-ноябрь
3.3.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами Российской Федерации, Удмуртской Республики, г. Ижевска. - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. - Участие в мероприятии спортивная премия «Республиканская спортивная премия».	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся. Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года
4.2.	Освещение работы, обучающихся о проведенных мероприятиях на официальном сайте учреждения и (или) в социальных сетях	Публикации	В течение года
4.2.	Эстетическоеразвитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - конкурс творческих работ в рамкахпразднования Дня	В течение года

		тренера «День тренера»; конкурс творческих работ «Детство – это смех ирадость»	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

1) проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
2) ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении.
3) ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в

его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 7.

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

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно – спортивные мероприятия Веселые старты «Честная игра »	1-2 раза в год	Составление сценария, программы
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР
	Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе антидопинговой культуры» Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайнобучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Антидопинговый онлайн курс»
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно – спортивные мероприятия Веселые старты «Честная игра »	1-2 раза в год	Составление сценария, программы
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР
Этап совершенст-вования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Допинг - контроль»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Антидопинговый онлайн курс»
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР
	Вебинар для обучающихся, включенных в пулы тестирования	1 раз год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «велосипедный спорт»[24]

[24] п.5ч.2 ст.34.3 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно - тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе вида спорта «велосипедный спорт».

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода освоения спортивной подготовки тренеру – преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно – тренировочных занятиях и вне их.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня юношеских разрядов, 1,КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера- преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, в качестве помощника тренера – преподавателя , должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно - тренировочных упражнений, проводить учебно - тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика по этапам спортивной подготовки:

1.На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- проявить устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Для получения звания судьи по виду спорта «велосипедный спорт» обучающиеся должны следующие навыки:

- уметь заполнить протокол соревнований;
- участвовать в судействе контрольных гонок совместно с тренером – преподавателем;
- судейство контрольных гонок самостоятельно;
-участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2.На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у обучающегося;
- провести учебно – тренировочное занятие в группе начальной подготовки под наблюдением тренера – преподавателя;
- уметь провести подготовку группы к соревнованиям;

Для получения звания судьи по виду спорта «велосипедный спорт» обучающиеся должны следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства учреждения по виду спорта «велосипедный спорт»;
-уметь составить итоговый протокол соревнований;

-участвовать в судействе контрольных гонок совместно с тренером – преподавателем;
- судейство контрольных гонок самостоятельно;
-участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
	Инструкторская практика:		
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «велосипедный спорт», умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно – тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	**Инструкторская практика**:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с группами на этапе начальной подготовки, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера – преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта «велосипедный спорт», умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.7. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия поводятся с целью медико–биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологическое обеспечение обучающихся - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медицинское сопровождение обучающихся осуществляется по договору с бюджетным учреждением здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский врачебно – физкультурный диспансер». План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 9.

План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические углубленных медицинских обследований обучающихся	В течение года
	Применение медико – биологическизх средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по всем этапам	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико – биологическизх средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм	В течение года
	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	В течение года
	Медико-биологическое обеспечение обучающихся , входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико – биологическизх средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм	В течение года

	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	В течение года
	Медико-биологическое обеспечение обучающихся , входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	В течение года

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица №10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы,микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: Массаж – классический (восстановительный,общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры:теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастнымиводными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе. В том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в БУЗ УР «Республиканский врачебно – физкультурный диспансер», осуществляющий проведение медицинских осмотров лиц обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздравом России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к

мероприятиям) и периодические осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно –педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно – тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра согласно возрастной группе в соответствии с приказом минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно – тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

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;

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

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

На 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 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.

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.

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 выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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.

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлены в приложении №1 к Программе.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, в ноябре, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы .

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра

спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Итоговая аттестация проводится в ноябре – декабре. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки;

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – кандидаты спортивной сборной России по вид спорта «велосипедный спорт», победители и призеры всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «велосипедный спорт»

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по Программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся.

Нормативы физической подготовки и специальной физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке (таблицы № 11, №12, № 13, № 14).

Нормативы баллов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этапе начальной подготовки** по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	**Период на этапе спортивной подготовки**	**Минимальный возраст лиц для зачисления и перевода**	**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**	**Уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности**	
Начальная подготовка	**1**	**7 лет**	Без разряда	***Юноши***	**не менее 50 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 30 балов, и по специальной физической подготовке не менее 20 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушк	**не менее 45 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 30 балов, и по специальной физической подготовке не менее 15 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
	2		Без разряда	***Юноши***	**не менее 150 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 75 балов, и по специальной физической подготовке не менее 75 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девуш	**не менее 135 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 75 балов, и по специальной физической подготовке не менее 60 балов (в соответствии с таблицами № 16-18)
	3		Без разряда	***Юноши***	**не менее 300 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 200 балов, и по специальной физической подготовке не менее 100 балов (в соответствии с таблицами № 16-18)
				Девушки	**не менее 270 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 140 балов, и по специальной физической подготовке не менее 130 балов (в соответствии с таблицами № 16-18)
	4		Без разряда	***Юноши***	**не менее 450 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 240 балов, и по специальной физической подготовке не менее 210 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушк	**не менее 420 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 240 балов, и по специальной физической подготовке не менее 180 балов в соответствии с таблицами №16-18)

Нормативы баллов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	**Минимальный возраст лиц для зачисления и перевода**	**Период на этапе спортивной подготовки**	**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**	**Уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности**	
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11 лет	**1**	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	***Юноши***	**не менее 600 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 300 балов, и по специальной физической подготовке не менее 300 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	**не менее 555 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 255 балов, и по специальной физической подготовке не менее 300 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
		2		***Юноши***	**не менее 800 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 400 балов, и по специальной физической подготовке не менее 400 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	**не менее 745 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 345 балов, и по специальной физической подготовке не менее 400 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
		3	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	***Юноши***	**не менее 1000 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 500 балов, и по специальной физической подготовке не менее 500 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	**не менее 930 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 430 балов, и по специальной физической подготовке не менее 500 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
		4		***Юноши***	**не менее 1200баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 600 балов, и по специальной физической подготовке не менее 600 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	**не менее 1115 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 515 балов, и по специальной физической подготовке не менее 600 балов (в соответствии с таблицами №16-18)

Нормативы баллов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этап совершенствование спортивного мастерства** по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	**Минимальный возраст лиц для зачисления и перевода**	**Период на этапе спортивной подготовки**	**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**	**Уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности**	
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	15 лет	**до года**	Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта"	***Юноши***	**не менее 1400 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 балов, и по специальной физической подготовке не менее700 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	**не менее 1295 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 595 балов, и по специальной физической подготовке не менее 700 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
		свыше года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта"	***Юноши***	**не менее 1500 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 750 балов, и по специальной физической подготовке не менее 750 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
				Девушки	**не менее 1400 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 650 балов, и по специальной физической подготовке не менее 750 балов (в соответствии с таблицами №16-18)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Период на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности	
Минимальный возраст лиц для зачисления и перевода 17 лет				
Этап высшего спортивного мастерства	**1 год**	спортивное звание "Мастер спорта России"	Мужчин	**не менее 1600 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 800 балов, и по специальной физической подготовке не менее 800 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
			Женщины	**не менее 1480 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 680 балов, и по специальной физической подготовке не менее 800 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
	2 год	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или спортивное звание "мастер спорта России международного класса"	Мужчин	**не менее 1700 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 850 балов, и по специальной физической подготовке не менее 850 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
			Женщины	**не менее 1485 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 685 балов, и по специальной физической подготовке не менее 800 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
	свыше двух лет		Мужчин	**не менее 1800 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 900 балов, и по специальной физической подготовке не менее 900 балов (в соответствии с таблицами №16-18)
			Женщины	**не менее 1675 баллов по физической подготовке:** в том числе, по общей физической подготовке не менее 875 балов, и по специальной физической подготовке не менее 800 балов(в соответствии с таблицами №16-18)

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить требования к результату Программы. Перевод обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется при условии:

- сдачи контрольно- переводных нормативов;
- выполнения разрядных требований;
- выступления на официальных спортивных мероприятиях.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в учреждение) и контрольно - переводными, связанные с переводом обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающихся материала Программы, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья, осуществляется тренером – преподавателем в течении учебного года. В течении года анализируются все индивидуальные выступления и результаты на спортивных соревнованиях различного уровня, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления,

открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице №15

Карта педагогического наблюдения уровня развития личностных качеств и сформированности прикладных навыков (метапредметных компетенций) таблица №15

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее значение)
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 17 - 24 баллов; средний уровень – 7 - 16 баллов; низкий уровень – 0 - 7 баллов.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в период отбора и (или) комплектования учебно – тренировочных групп.

Контрольно – переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) один раз в год. Контрольные и контрольно – переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных учебно – тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы включают в себя : нормативы по физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки учитывают их пол, возраст, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки.[25] Комплексы контрольных упражнений указаны в таблице № 16.

Контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Результаты контрольно – переводных нормативов по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап подготовки (таблица №№16, 17,18).

[25] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт » п.2.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»[26]

Таблица №16

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3

[26] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт » Приложение № 6

			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2

			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2

			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0

			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8

			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9

			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00

			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1

			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6
			18,2	37,0
			18,4	38,4
			18,6	39,8
			18,8	41,3
			19,0	42,7
			19,2	44,2
			19,4	45,6
			19,6	47,1
			19,8	48,5
			20,0	50,0
			20,2	51,5
			20,4	52,9
			20,6	54,4
			20,8	55,8
			21,0	57,3
			21,2	58,7
			21,4	60,2
			21,6	61,6
			21,8	63,0
			22,0	64,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2

			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6

			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5

			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5
			60	50,0
			62	52,5
			64	54,9
			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2
			72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7
			82	75,8
			84	77,9
			86	80,0

			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1
			98	90,6
			100	92,1
			102	93,4
			104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7
			112	98,4
			114	99,0
			116	99,5
			118	99,8
			120	100,0

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации

Бег на 3000 м и 400 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах (с)

Бег на 60 м - Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Десятерной прыжок с места - выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится замер длины по границе пятки стопы.

Запрыгивание в упор присев на препятствие - выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног вверх с перемещением на препятствие (тумба, скамейка) и приземлением на него двумя ногами.

Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) – осуществляется зацеп согнутыми ногами за перекладину с опорой на голени, туловище в положении вниз головой. Зацепив руки «в замок» на затылке осуществить подъем туловища вверх в сторону колен.

Приседания на одной ноге - исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Рука держится за опору, расположенную рядом. Вытянув одну ногу вперед, поднять ее вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Опускаясь вниз, нужно коснуться бицепсом бедра икроножной мышцы. Затем встать из нижней точки, держась за опору.

При приеме нормативов аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»[27]

Таблица № 17

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка» (мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:08,9 и более	0:04:24,8 и более	0:06:43,6 и более	0:11:26,6 и более	0:23:33,1 и более	0:35:56,3 и более	0:48:30,7 и более	1:01:13,7 и более	1:14:03,7 и более	1:40:00,6 и более	2:06:15,8 и более
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7

[27] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт » Приложение № 7

290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9

780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка» (женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,	2:16:10,9

										0	
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4

490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3
850	0:01:15,2	0:02:34,5	0:03:55,5	0:06:40,7	0:13:44,6	0:20:58,3	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0
860	0:01:14,9	0:02:33,9	0:03:54,5	0:06:39,0	0:13:41,2	0:20:53,1	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5

870	0:01:14,6	0:02:33,3	0:03:53,6	0:06:37,4	0:13:37,9	0:20:48,1	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:01:14,3	0:02:32,7	0:03:52,7	0:06:35,9	0:13:34,8	0:20:43,3	0:27:58,3	0:35:18,3	0:42:42,2	0:57:40,0	1:12:48,2
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (мужчины)

Таблица № 18

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:54,3 и более	0:05:58,0 и более	0:09:05,6 и более	0:15:28,3 и более	0:31:50,4 и более	0:48:35,1 и более	1:05:34,9 и более	1:22:46,4 и более	1:40:07,4 и более	2:15:12,2 и более	2:50:41,7 и более
10	0:02:53,7	0:05:56,8	0:09:03,9	0:15:25,3	0:31:44,3	0:48:25,7	1:05:22,3	1:22:30,5	1:39:48,1	2:14:46,2	2:50:09,0
20	0:02:53,1	0:05:55,5	0:09:01,9	0:15:21,9	0:31:37,4	0:48:15,2	1:05:08,1	1:22:12,5	1:39:26,4	2:14:16,8	2:49:31,8
30	0:02:52,4	0:05:54,1	0:08:59,7	0:15:18,2	0:31:29,7	0:48:03,4	1:04:52,2	1:21:52,5	1:39:02,2	2:13:44,2	2:48:50,6
40	0:02:51,6	0:05:52,5	0:08:57,3	0:15:14,1	0:31:21,3	0:47:50,6	1:04:34,9	1:21:30,6	1:38:35,7	2:13:08,4	2:48:05,5
50	0:02:50,8	0:05:50,8	0:08:54,7	0:15:09,7	0:31:12,1	0:47:36,7	1:04:16,1	1:21:06,9	1:38:07,0	2:12:29,7	2:47:16,6
60	0:02:49,9	0:05:49,0	0:08:51,9	0:15:04,9	0:31:02,4	0:47:21,8	1:03:56,0	1:20:41,5	1:37:36,3	2:11:48,2	2:46:24,2
70	0:02:48,9	0:05:47,0	0:08:48,9	0:14:59,9	0:30:52,0	0:47:05,9	1:03:34,6	1:20:14,5	1:37:03,6	2:11:04,0	2:45:28,4
80	0:02:47,9	0:05:45,0	0:08:45,8	0:14:54,5	0:30:41,0	0:46:49,1	1:03:12,0	1:19:46,0	1:36:29,1	2:10:17,4	2:44:29,6
90	0:02:46,9	0:05:42,8	0:08:42,5	0:14:49,0	0:30:29,5	0:46:31,6	1:02:48,2	1:19:16,0	1:35:52,9	2:09:28,5	2:43:27,9
100	0:02:45,8	0:05:40,6	0:08:39,1	0:14:43,1	0:30:17,5	0:46:13,2	1:02:23,5	1:18:44,8	1:35:15,1	2:08:37,5	2:42:23,5
110	0:02:44,6	0:05:38,2	0:08:35,5	0:14:37,1	0:30:05,0	0:45:54,2	1:01:57,8	1:18:12,3	1:34:35,8	2:07:44,5	2:41:16,5
120	0:02:43,5	0:05:35,8	0:08:31,8	0:14:30,8	0:29:52,1	0:45:34,5	1:01:31,2	1:17:38,8	1:33:55,3	2:06:49,7	2:40:07,3
130	0:02:42,2	0:05:33,3	0:08:28,0	0:14:24,3	0:29:38,8	0:45:14,2	1:01:03,8	1:17:04,2	1:33:13,4	2:05:53,2	2:38:56,1
140	0:02:41,0	0:05:30,8	0:08:24,1	0:14:17,7	0:29:25,1	0:44:53,4	1:00:35,7	1:16:28,7	1:32:30,5	2:04:55,3	2:37:42,9
150	0:02:39,7	0:05:28,1	0:08:20,1	0:14:10,9	0:29:11,2	0:44:32,1	1:00:06,9	1:15:52,4	1:31:46,6	2:03:56,0	2:36:28,0
160	0:02:38,4	0:05:25,	0:08:16,1	0:14:04,0	0:28:56,9	0:44:10,3	0:59:37,6	1:15:15,4	1:31:01,8	2:02:55,5	2:35:11,6

		5									
170	0:02:37,1	0:05:22,7	0:08:11,9	0:13:56,9	0:28:42,4	0:43:48,2	0:59:07,7	1:14:37,7	1:30:16,2	2:01:53,9	2:33:53,9
180	0:02:35,8	0:05:20,0	0:08:07,7	0:13:49,8	0:28:27,7	0:43:25,7	0:58:37,4	1:13:59,4	1:29:29,9	2:00:51,4	2:32:35,0
190	0:02:34,4	0:05:17,2	0:08:03,5	0:13:42,5	0:28:12,8	0:43:03,0	0:58:06,7	1:13:20,7	1:28:43,1	1:59:48,1	2:31:15,1
200	0:02:33,0	0:05:14,4	0:07:59,2	0:13:35,2	0:27:57,7	0:42:40,0	0:57:35,7	1:12:41,6	1:27:55,7	1:58:44,2	2:29:54,4
210	0:02:31,6	0:05:11,5	0:07:54,8	0:13:27,8	0:27:42,5	0:42:16,9	0:57:04,4	1:12:02,1	1:27:08,0	1:57:39,7	2:28:33,0
220	0:02:30,3	0:05:08,7	0:07:50,5	0:13:20,4	0:27:27,3	0:41:53,5	0:56:32,9	1:11:22,4	1:26:19,9	1:56:34,8	2:27:11,0
230	0:02:28,8	0:05:05,8	0:07:46,1	0:13:13,0	0:27:11,9	0:41:30,1	0:56:01,3	1:10:42,4	1:25:31,6	1:55:29,6	2:25:48,7
240	0:02:27,4	0:05:02,9	0:07:41,7	0:13:05,5	0:26:56,5	0:41:06,6	0:55:29,6	1:10:02,4	1:24:43,2	1:54:24,2	2:24:26,1
250	0:02:26,0	0:05:00,0	0:07:37,3	0:12:58,0	0:26:41,1	0:40:43,0	0:54:57,8	1:09:22,2	1:23:54,6	1:53:18,6	2:23:03,4
260	0:02:24,6	0:04:57,1	0:07:32,9	0:12:50,5	0:26:25,6	0:40:19,5	0:54:26,0	1:08:42,1	1:23:06,1	1:52:13,1	2:21:40,6
270	0:02:23,2	0:04:54,2	0:07:28,5	0:12:43,0	0:26:10,2	0:39:55,9	0:53:54,2	1:08:02,0	1:22:17,6	1:51:07,6	2:20:17,9
280	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,1	0:12:35,5	0:25:54,8	0:39:32,5	0:53:22,5	1:07:22,0	1:21:29,2	1:50:02,2	2:18:55,4
290	0:02:20,4	0:04:48,5	0:07:19,7	0:12:28,0	0:25:39,5	0:39:09,1	0:52:50,9	1:06:42,1	1:20:41,0	1:48:57,1	2:17:33,2
300	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,2	0:38:45,8	0:52:19,5	1:06:02,5	1:19:53,0	1:47:52,3	2:16:11,4
310	0:02:17,6	0:04:42,8	0:07:11,0	0:12:13,3	0:25:09,0	0:38:22,6	0:51:48,2	1:05:23,0	1:19:05,2	1:46:47,8	2:14:50,0
320	0:02:16,3	0:04:39,9	0:07:06,7	0:12:05,9	0:24:54,0	0:37:59,6	0:51:17,2	1:04:43,8	1:18:17,8	1:45:43,8	2:13:29,2
330	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,4	0:11:58,7	0:24:39,0	0:37:36,8	0:50:46,3	1:04:04,9	1:17:30,8	1:44:40,3	2:12:09,0
340	0:02:13,5	0:04:34,4	0:06:58,2	0:11:51,4	0:24:24,2	0:37:14,1	0:50:15,8	1:03:26,3	1:16:44,1	1:43:37,3	2:10:49,4
350	0:02:12,2	0:04:31,6	0:06:54,0	0:11:44,3	0:24:09,5	0:36:51,7	0:49:45,5	1:02:48,1	1:15:57,9	1:42:34,9	2:09:30,6
360	0:02:10,9	0:04:28,9	0:06:49,8	0:11:37,2	0:23:54,9	0:36:29,5	0:49:15,6	1:02:10,3	1:15:12,2	1:41:33,1	2:08:12,6
370	0:02:09,6	0:04:26,2	0:06:45,7	0:11:30,2	0:23:40,5	0:36:07,6	0:48:45,9	1:01:32,9	1:14:26,9	1:40:32,0	2:06:55,5
380	0:02:08,3	0:04:23,5	0:06:41,7	0:11:23,3	0:23:26,3	0:35:45,9	0:48:16,6	1:00:55,9	1:13:42,2	1:39:31,6	2:05:39,3
390	0:02:07,0	0:04:20,9	0:06:37,6	0:11:16,5	0:23:12,3	0:35:24,4	0:47:47,7	1:00:19,4	1:12:58,0	1:38:32,0	2:04:23,9
400	0:02:05,7	0:04:18,3	0:06:33,7	0:11:09,8	0:22:58,4	0:35:03,3	0:47:19,1	0:59:43,4	1:12:14,4	1:37:33,1	2:03:09,6
410	0:02:04,5	0:04:15,7	0:06:29,8	0:11:03,1	0:22:44,7	0:34:42,4	0:46:51,0	0:59:07,8	1:11:31,4	1:36:35,0	2:01:56,3
420	0:02:03,2	0:04:13,2	0:06:25,9	0:10:56,6	0:22:31,2	0:34:21,8	0:46:23,2	0:58:32,8	1:10:49,0	1:35:37,8	2:00:44,0
430	0:02:02,0	0:04:10,7	0:06:22,1	0:10:50,1	0:22:18,0	0:34:01,6	0:45:55,8	0:57:58,3	1:10:07,3	1:34:41,4	1:59:32,8
440	0:02:00,8	0:04:08,3	0:06:18,4	0:10:43,8	0:22:04,9	0:33:41,6	0:45:28,9	0:57:24,3	1:09:26,2	1:33:45,9	1:58:22,7
450	0:01:59,7	0:04:05,8	0:06:14,7	0:10:37,5	0:21:52,0	0:33:22,0	0:45:02,4	0:56:50,8	1:08:45,7	1:32:51,2	1:57:13,8
460	0:01:58,5	0:04:03,5	0:06:11,1	0:10:31,4	0:21:39,4	0:33:02,7	0:44:36,3	0:56:17,9	1:08:05,9	1:31:57,5	1:56:05,9
470	0:01:57,4	0:04:01,1	0:06:07,6	0:10:25,3	0:21:26,9	0:32:43,7	0:44:10,7	0:55:45,6	1:07:26,8	1:31:04,7	1:54:59,2
480	0:01:56,3	0:03:58,9	0:06:04,1	0:10:19,4	0:21:14,7	0:32:25,0	0:43:45,5	0:55:13,8	1:06:48,4	1:30:12,8	1:53:53,7
490	0:01:55,2	0:03:56,6	0:06:00,6	0:10:13,6	0:21:02,7	0:32:06,7	0:43:20,8	0:54:42,6	1:06:10,6	1:29:21,8	1:52:49,4
500	0:01:54,1	0:03:54,4	0:05:57,3	0:10:07,8	0:20:50,9	0:31:48,8	0:42:56,6	0:54:12,0	1:05:33,6	1:28:31,8	1:51:46,2
510	0:01:53,0	0:03:52,2	0:05:54,0	0:10:02,2	0:20:39,4	0:31:31,1	0:42:32,7	0:53:41,9	1:04:57,2	1:27:42,7	1:50:44,2
520	0:01:52,0	0:03:50,1	0:05:50,7	0:09:56,7	0:20:28,0	0:31:13,8	0:42:09,4	0:53:12,4	1:04:21,6	1:26:54,5	1:49:43,4
530	0:01:51,0	0:03:48,0	0:05:47,6	0:09:51,3	0:20:16,9	0:30:56,9	0:41:46,5	0:52:43,6	1:03:46,6	1:26:07,4	1:48:43,9

540	0:01:50,0	0:03:46,0	0:05:44,5	0:09:46,0	0:20:06,0	0:30:40,3	0:41:24,1	0:52:15,3	1:03:12,4	1:25:21,1	1:47:45,5
550	0:01:49,0	0:03:44,0	0:05:41,4	0:09:40,8	0:19:55,4	0:30:24,0	0:41:02,1	0:51:47,5	1:02:38,9	1:24:35,9	1:46:48,4
560	0:01:48,1	0:03:42,0	0:05:38,4	0:09:35,8	0:19:44,9	0:30:08,1	0:40:40,6	0:51:20,4	1:02:06,1	1:23:51,6	1:45:52,4
570	0:01:47,1	0:03:40,1	0:05:35,5	0:09:30,8	0:19:34,7	0:29:52,5	0:40:19,6	0:50:53,9	1:01:33,9	1:23:08,2	1:44:57,7
580	0:01:46,2	0:03:38,2	0:05:32,7	0:09:25,9	0:19:24,7	0:29:37,2	0:39:59,0	0:50:27,9	1:01:02,5	1:22:25,8	1:44:04,1
590	0:01:45,3	0:03:36,4	0:05:29,9	0:09:21,2	0:19:15,0	0:29:22,3	0:39:38,9	0:50:02,5	1:00:31,8	1:21:44,3	1:43:11,8
600	0:01:44,5	0:03:34,6	0:05:27,1	0:09:16,6	0:19:05,4	0:29:07,8	0:39:19,3	0:49:37,7	1:00:01,9	1:21:03,9	1:42:20,7
610	0:01:43,6	0:03:32,9	0:05:24,5	0:09:12,0	0:18:56,1	0:28:53,6	0:39:00,1	0:49:13,5	0:59:32,6	1:20:24,3	1:41:30,7
620	0:01:42,8	0:03:31,2	0:05:21,9	0:09:07,6	0:18:47,0	0:28:39,7	0:38:41,4	0:48:49,9	0:59:04,0	1:19:45,7	1:40:42,0
630	0:01:42,0	0:03:29,5	0:05:19,4	0:09:03,3	0:18:38,1	0:28:26,2	0:38:23,1	0:48:26,8	0:58:36,1	1:19:08,0	1:39:54,4
640	0:01:41,2	0:03:27,9	0:05:16,9	0:08:59,1	0:18:29,5	0:28:13,0	0:38:05,3	0:48:04,3	0:58:08,8	1:18:31,2	1:39:08,0
650	0:01:40,4	0:03:26,3	0:05:14,5	0:08:55,0	0:18:21,1	0:28:00,1	0:37:47,9	0:47:42,4	0:57:42,3	1:17:55,4	1:38:22,8
660	0:01:39,7	0:03:24,8	0:05:12,1	0:08:51,0	0:18:12,8	0:27:47,5	0:37:31,0	0:47:21,0	0:57:16,5	1:17:20,5	1:37:38,7
670	0:01:38,9	0:03:23,3	0:05:09,8	0:08:47,1	0:18:04,8	0:27:35,3	0:37:14,5	0:47:00,2	0:56:51,3	1:16:46,6	1:36:55,8
680	0:01:38,2	0:03:21,8	0:05:07,6	0:08:43,3	0:17:57,1	0:27:23,5	0:36:58,4	0:46:40,0	0:56:26,8	1:16:13,5	1:36:14,1
690	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,5	0:08:39,7	0:17:49,5	0:27:11,9	0:36:42,9	0:46:20,3	0:56:03,0	1:15:41,4	1:35:33,5
700	0:01:36,9	0:03:19,0	0:05:03,4	0:08:36,1	0:17:42,1	0:27:00,7	0:36:27,7	0:46:01,2	0:55:39,9	1:15:10,1	1:34:54,1
710	0:01:36,2	0:03:17,7	0:05:01,3	0:08:32,6	0:17:35,0	0:26:49,8	0:36:13,0	0:45:42,6	0:55:17,4	1:14:39,8	1:34:15,8
720	0:01:35,6	0:03:16,4	0:04:59,3	0:08:29,3	0:17:28,0	0:26:39,2	0:35:58,7	0:45:24,6	0:54:55,6	1:14:10,3	1:33:38,6
730	0:01:35,0	0:03:15,1	0:04:57,4	0:08:26,0	0:17:21,3	0:26:28,9	0:35:44,8	0:45:07,1	0:54:34,5	1:13:41,8	1:33:02,5
740	0:01:34,4	0:03:13,9	0:04:55,6	0:08:22,8	0:17:14,8	0:26:19,0	0:35:31,4	0:44:50,1	0:54:14,0	1:13:14,1	1:32:27,6
750	0:01:33,8	0:03:12,7	0:04:53,7	0:08:19,8	0:17:08,5	0:26:09,4	0:35:18,4	0:44:33,7	0:53:54,1	1:12:47,3	1:31:53,8
760	0:01:33,3	0:03:11,6	0:04:52,0	0:08:16,8	0:17:02,4	0:26:00,0	0:35:05,8	0:44:17,9	0:53:34,9	1:12:21,4	1:31:21,0
770	0:01:32,7	0:03:10,5	0:04:50,3	0:08:13,9	0:16:56,5	0:25:51,0	0:34:53,7	0:44:02,5	0:53:16,4	1:11:56,3	1:30:49,4
780	0:01:32,2	0:03:09,4	0:04:48,7	0:08:11,2	0:16:50,8	0:25:42,4	0:34:42,0	0:43:47,7	0:52:58,5	1:11:32,1	1:30:18,9
790	0:01:31,7	0:03:08,4	0:04:47,1	0:08:08,5	0:16:45,3	0:25:34,0	0:34:30,7	0:43:33,5	0:52:41,2	1:11:08,8	1:29:49,5
800	0:01:31,2	0:03:07,4	0:04:45,6	0:08:05,9	0:16:40,0	0:25:25,9	0:34:19,8	0:43:19,7	0:52:24,6	1:10:46,4	1:29:21,1
810	0:01:30,7	0:03:06,4	0:04:44,2	0:08:03,4	0:16:34,9	0:25:18,1	0:34:09,3	0:43:06,5	0:52:08,6	1:10:24,8	1:28:53,8
820	0:01:30,3	0:03:05,5	0:04:42,8	0:08:01,1	0:16:30,0	0:25:10,7	0:33:59,2	0:42:53,8	0:51:53,2	1:10:04,0	1:28:27,7
830	0:01:29,9	0:03:04,6	0:04:41,4	0:07:58,8	0:16:25,4	0:25:03,6	0:33:49,6	0:42:41,6	0:51:38,5	1:09:44,2	1:28:02,6
840	0:01:29,5	0:03:03,8	0:04:40,2	0:07:56,6	0:16:20,9	0:24:56,7	0:33:40,4	0:42:30,0	0:51:24,4	1:09:25,1	1:27:38,5
850	0:01:29,1	0:03:03,0	0:04:38,9	0:07:54,5	0:16:16,6	0:24:50,2	0:33:31,5	0:42:18,8	0:51:11,0	1:09:06,9	1:27:15,6
860	0:01:28,7	0:03:02,2	0:04:37,8	0:07:52,6	0:16:12,5	0:24:44,0	0:33:23,1	0:42:08,2	0:50:58,1	1:08:49,6	1:26:53,7
870	0:01:28,4	0:03:01,5	0:04:36,7	0:07:50,7	0:16:08,6	0:24:38,0	0:33:15,1	0:41:58,1	0:50:45,9	1:08:33,1	1:26:32,9
880	0:01:28,0	0:03:00,8	0:04:35,6	0:07:48,9	0:16:05,0	0:24:32,4	0:33:07,6	0:41:48,6	0:50:34,4	1:08:17,5	1:26:13,2
890	0:01:27,7	0:03:00,2	0:04:34,6	0:07:47,2	0:16:01,5	0:24:27,1	0:33:00,4	0:41:39,5	0:50:23,4	1:08:02,7	1:25:54,5
900	0:01:27,4	0:02:59,5	0:04:33,7	0:07:45,6	0:15:58,2	0:24:22,1	0:32:53,6	0:41:31,0	0:50:13,1	1:07:48,8	1:25:36,9
910	0:01:27,1	0:02:59,0	0:04:32,8	0:07:44,1	0:15:55,1	0:24:17,4	0:32:47,3	0:41:23,0	0:50:03,4	1:07:35,7	1:25:20,4

920	0:01:26,9	0:02:58,4	0:04:32,0	0:07:42,7	0:15:52,2	0:24:13,0	0:32:41,4	0:41:15,5	0:49:54,4	1:07:23,5	1:25:05,0
930	0:01:26,6	0:02:57,9	0:04:31,2	0:07:41,4	0:15:49,6	0:24:08,9	0:32:35,9	0:41:08,6	0:49:46,0	1:07:12,2	1:24:50,7
940	0:01:26,4	0:02:57,5	0:04:30,5	0:07:40,2	0:15:47,1	0:24:05,2	0:32:30,8	0:41:02,2	0:49:38,2	1:07:01,7	1:24:37,5
950	0:01:26,2	0:02:57,0	0:04:29,9	0:07:39,1	0:15:44,8	0:24:01,7	0:32:26,1	0:40:56,3	0:49:31,1	1:06:52,1	1:24:25,4
960	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,1	0:15:42,8	0:23:58,6	0:32:21,9	0:40:51,0	0:49:24,7	1:06:43,4	1:24:14,4
970	0:01:25,8	0:02:56,3	0:04:28,7	0:07:37,2	0:15:40,9	0:23:55,8	0:32:18,1	0:40:46,2	0:49:18,9	1:06:35,6	1:24:04,5
980	0:01:25,7	0:02:56,0	0:04:28,3	0:07:36,4	0:15:39,3	0:23:53,3	0:32:14,7	0:40:41,9	0:49:13,7	1:06:28,6	1:23:55,7
990	0:01:25,5	0:02:55,7	0:04:27,9	0:07:35,7	0:15:37,9	0:23:51,1	0:32:11,8	0:40:38,2	0:49:09,3	1:06:22,6	1:23:48,1
1000	0:01:25,4	0:02:55,5	0:04:27,5	0:07:35,1	0:15:36,7	0:23:49,3	0:32:09,3	0:40:35,1	0:49:05,5	1:06:17,5	1:23:41,6

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (женщины)

Таблица № 18

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:03:18,9 и более	0:06:48,6 и более	0:10:22,9 и более	0:17:39,7 и более	0:36:20,8 и более	0:55:27,7 и более	1:14:51,9 и более	1:34:29,4 и более	1:54:17,7 и более	2:34:20,5 и более	3:14:51,5 и более
10	0:03:18,3	0:06:47,3	0:10:20,9	0:17:36,3	0:36:13,8	0:55:17,0	1:14:37,6	1:34:11,3	1:53:55,8	2:33:50,8	3:14:14,1
20	0:03:17,6	0:06:45,9	0:10:18,6	0:17:32,4	0:36:05,9	0:55:05,0	1:14:21,3	1:33:50,7	1:53:30,9	2:33:17,3	3:13:31,7
30	0:03:16,8	0:06:44,2	0:10:16,1	0:17:28,2	0:35:57,2	0:54:51,6	1:14:03,2	1:33:27,9	1:53:03,3	2:32:40,0	3:12:44,6
40	0:03:15,9	0:06:42,4	0:10:13,4	0:17:23,5	0:35:47,5	0:54:36,9	1:13:43,4	1:33:02,9	1:52:33,1	2:31:59,2	3:11:53,1
50	0:03:14,9	0:06:40,5	0:10:10,4	0:17:18,5	0:35:37,1	0:54:21,0	1:13:21,9	1:32:35,9	1:52:00,3	2:31:15,0	3:10:57,3
60	0:03:13,9	0:06:38,4	0:10:07,2	0:17:13,0	0:35:26,0	0:54:04,0	1:12:59,0	1:32:06,9	1:51:25,3	2:30:27,6	3:09:57,5
70	0:03:12,8	0:06:36,1	0:10:03,8	0:17:07,3	0:35:14,1	0:53:45,9	1:12:34,5	1:31:36,0	1:50:47,9	2:29:37,2	3:08:53,8
80	0:03:11,7	0:06:33,8	0:10:00,2	0:17:01,2	0:35:01,6	0:53:26,8	1:12:08,7	1:31:03,4	1:50:08,6	2:28:44,0	3:07:46,7
90	0:03:10,5	0:06:31,3	0:09:56,5	0:16:54,8	0:34:48,4	0:53:06,7	1:11:41,6	1:30:29,3	1:49:27,2	2:27:48,2	3:06:36,2
100	0:03:09,2	0:06:28,8	0:09:52,6	0:16:48,1	0:34:34,7	0:52:45,8	1:11:13,4	1:29:53,6	1:48:44,1	2:26:49,9	3:05:22,7
110	0:03:07,9	0:06:26,1	0:09:48,5	0:16:41,2	0:34:20,5	0:52:24,1	1:10:44,0	1:29:16,6	1:47:59,3	2:25:49,4	3:04:06,3
120	0:03:06,6	0:06:23,3	0:09:44,3	0:16:34,0	0:34:05,7	0:52:01,6	1:10:13,7	1:28:38,3	1:47:12,9	2:24:46,9	3:02:47,3
130	0:03:05,2	0:06:20,5	0:09:40,0	0:16:26,7	0:33:50,6	0:51:38,4	1:09:42,4	1:27:58,8	1:46:25,2	2:23:42,4	3:01:25,9
140	0:03:03,8	0:06:17,6	0:09:35,5	0:16:19,1	0:33:35,0	0:51:14,6	1:09:10,3	1:27:18,3	1:45:36,2	2:22:36,2	3:00:02,4
150	0:03:02,3	0:06:14,6	0:09:30,9	0:16:11,3	0:33:19,0	0:50:50,3	1:08:37,5	1:26:36,8	1:44:46,1	2:21:28,5	2:58:36,9
160	0:03:00,9	0:06:11,5	0:09:26,3	0:16:03,4	0:33:02,8	0:50:25,5	1:08:04,0	1:25:54,6	1:43:54,9	2:20:19,5	2:57:09,7
170	0:02:59,3	0:06:08,4	0:09:21,6	0:15:55,4	0:32:46,2	0:50:00,2	1:07:29,9	1:25:11,5	1:43:02,9	2:19:09,2	2:55:41,0
180	0:02:57,8	0:06:05,3	0:09:16,8	0:15:47,2	0:32:29,4	0:49:34,6	1:06:55,3	1:24:27,9	1:42:10,1	2:17:57,9	2:54:10,9
190	0:02:56,3	0:06:02,1	0:09:11,9	0:15:39,0	0:32:12,4	0:49:08,6	1:06:20,3	1:23:43,6	1:41:16,6	2:16:45,6	2:52:39,7
200	0:02:54,7	0:05:58,9	0:09:07,0	0:15:30,6	0:31:55,2	0:48:42,4	1:05:44,9	1:22:59,0	1:40:22,5	2:15:32,6	2:51:07,6
210	0:02:53,1	0:05:55,6	0:09:02,1	0:15:22,2	0:31:37,9	0:48:16,0	1:05:09,2	1:22:13,9	1:39:28,0	2:14:19,0	2:49:34,6
220	0:02:51,5	0:05:52,4	0:08:57,1	0:15:13,7	0:31:20,4	0:47:49,3	1:04:33,2	1:21:28,5	1:38:33,1	2:13:04,9	2:48:01,1
230	0:02:49,9	0:05:49,1	0:08:52,1	0:15:05,2	0:31:02,9	0:47:22,6	1:03:57,1	1:20:42,9	1:37:38,0	2:11:50,5	2:46:27,1
240	0:02:48,3	0:05:45,8	0:08:47,0	0:14:56,7	0:30:45,3	0:46:55,7	1:03:20,9	1:19:57,2	1:36:42,7	2:10:35,8	2:44:52,8
250	0:02:46,7	0:05:42,5	0:08:42,0	0:14:48,1	0:30:27,7	0:46:28,9	1:02:44,6	1:19:11,4	1:35:47,3	2:09:21,0	2:43:18,3
260	0:02:45,1	0:05:39,2	0:08:37,0	0:14:39,5	0:30:10,1	0:46:02,0	1:02:08,3	1:18:25,6	1:34:51,9	2:08:06,1	2:41:43,9
270	0:02:43,5	0:05:35,9	0:08:31,9	0:14:31,0	0:29:52,5	0:45:35,1	1:01:32,0	1:17:39,8	1:33:56,5	2:06:51,4	2:40:09,5
280	0:02:41,9	0:05:32,6	0:08:26,9	0:14:22,4	0:29:34,9	0:45:08,3	1:00:55,8	1:16:54,2	1:33:01,3	2:05:36,8	2:38:35,3
290	0:02:40,3	0:05:29,3	0:08:21,9	0:14:13,9	0:29:17,4	0:44:41,6	1:00:19,8	1:16:08,6	1:32:06,2	2:04:22,5	2:37:01,4
300	0:02:38,7	0:05:26,0	0:08:17,0	0:14:05,5	0:29:00,0	0:44:15,0	0:59:43,9	1:15:23,4	1:31:11,4	2:03:08,5	2:35:28,0
310	0:02:37,1	0:05:22,8	0:08:12,0	0:13:57,0	0:28:42,6	0:43:48,6	0:59:08,2	1:14:38,3	1:30:16,9	2:01:54,9	2:33:55,1
320	0:02:35,6	0:05:19,6	0:08:07,1	0:13:48,7	0:28:25,4	0:43:22,3	0:58:32,7	1:13:53,6	1:29:22,8	2:00:41,8	2:32:22,9
330	0:02:34,0	0:05:16,4	0:08:02,2	0:13:40,4	0:28:08,4	0:42:56,2	0:57:57,6	1:13:09,2	1:28:29,1	1:59:29,3	2:30:51,3
340	0:02:32,5	0:05:13,2	0:07:57,4	0:13:32,2	0:27:51,4	0:42:30,4	0:57:22,7	1:12:25,1	1:27:35,9	1:58:17,4	2:29:20,5
350	0:02:30,9	0:05:10,0	0:07:52,6	0:13:24,0	0:27:34,6	0:42:04,8	0:56:48,1	1:11:41,5	1:26:43,1	1:57:06,1	2:27:50,6
360	0:02:29,4	0:05:06,9	0:07:47,8	0:13:15,9	0:27:18,0	0:41:39,5	0:56:13,9	1:10:58,3	1:25:50,9	1:55:55,6	2:26:21,5
370	0:02:27,9	0:05:03,9	0:07:43,1	0:13:07,9	0:27:01,6	0:41:14,4	0:55:40,1	1:10:15,6	1:24:59,2	1:54:45,9	2:24:53,5
380	0:02:26,4	0:05:00,8	0:07:38,5	0:13:00,1	0:26:45,4	0:40:49,6	0:55:06,6	1:09:33,4	1:24:08,2	1:53:36,9	2:23:26,5
390	0:02:25,0	0:04:57,8	0:07:33,9	0:12:52,3	0:26:29,3	0:40:25,1	0:54:33,6	1:08:51,8	1:23:17,8	1:52:28,8	2:22:00,5
400	0:02:23,5	0:04:54,8	0:07:29,4	0:12:44,6	0:26:13,5	0:40:01,0	0:54:01,0	1:08:10,6	1:22:28,0	1:51:21,6	2:20:35,6
410	0:02:22,1	0:04:51,9	0:07:25,0	0:12:37,0	0:25:57,9	0:39:37,2	0:53:28,9	1:07:30,0	1:21:38,9	1:50:15,3	2:19:12,0

420	0:02:20,7	0:04:49,0	0:07:20,6	0:12:29,5	0:25:42,5	0:39:13,7	0:52:57,2	1:06:50,0	1:20:50,5	1:49:10,0	2:17:49,5
430	0:02:19,3	0:04:46,2	0:07:16,2	0:12:22,2	0:25:27,4	0:38:50,6	0:52:25,9	1:06:10,6	1:20:02,8	1:48:05,6	2:16:28,2
440	0:02:18,0	0:04:43,4	0:07:12,0	0:12:14,9	0:25:12,4	0:38:27,8	0:51:55,2	1:05:31,8	1:19:15,9	1:47:02,2	2:15:08,2
450	0:02:16,6	0:04:40,6	0:07:07,8	0:12:07,8	0:24:57,7	0:38:05,4	0:51:24,9	1:04:53,6	1:18:29,7	1:45:59,9	2:13:49,4
460	0:02:15,3	0:04:37,9	0:07:03,6	0:12:00,7	0:24:43,3	0:37:43,3	0:50:55,2	1:04:16,1	1:17:44,3	1:44:58,5	2:12:32,0
470	0:02:14,0	0:04:35,3	0:06:59,6	0:11:53,8	0:24:29,1	0:37:21,7	0:50:25,9	1:03:39,1	1:16:59,6	1:43:58,2	2:11:15,8
480	0:02:12,7	0:04:32,7	0:06:55,6	0:11:47,1	0:24:15,1	0:37:00,4	0:49:57,2	1:03:02,9	1:16:15,7	1:42:59,0	2:10:01,0
490	0:02:11,5	0:04:30,1	0:06:51,7	0:11:40,4	0:24:01,4	0:36:39,5	0:49:29,0	1:02:27,3	1:15:32,7	1:42:00,8	2:08:47,6
500	0:02:10,2	0:04:27,6	0:06:47,8	0:11:33,9	0:23:48,0	0:36:18,9	0:49:01,3	1:01:52,3	1:14:50,4	1:41:03,7	2:07:35,5
510	0:02:09,0	0:04:25,1	0:06:44,1	0:11:27,5	0:23:34,8	0:35:58,8	0:48:34,1	1:01:18,0	1:14:08,9	1:40:07,6	2:06:24,7
520	0:02:07,9	0:04:22,7	0:06:40,4	0:11:21,2	0:23:21,8	0:35:39,1	0:48:07,4	1:00:44,3	1:13:28,2	1:39:12,7	2:05:15,3
530	0:02:06,7	0:04:20,3	0:06:36,8	0:11:15,0	0:23:09,2	0:35:19,7	0:47:41,3	1:00:11,4	1:12:48,3	1:38:18,8	2:04:07,3
540	0:02:05,6	0:04:18,0	0:06:33,2	0:11:09,0	0:22:56,7	0:35:00,7	0:47:15,7	0:59:39,1	1:12:09,2	1:37:26,0	2:03:00,7
550	0:02:04,5	0:04:15,7	0:06:29,7	0:11:03,1	0:22:44,6	0:34:42,2	0:46:50,6	0:59:07,4	1:11:30,9	1:36:34,4	2:01:55,5
560	0:02:03,4	0:04:13,5	0:06:26,3	0:10:57,3	0:22:32,7	0:34:24,0	0:46:26,1	0:58:36,4	1:10:53,5	1:35:43,8	2:00:51,6
570	0:02:02,3	0:04:11,3	0:06:23,0	0:10:51,6	0:22:21,0	0:34:06,2	0:46:02,1	0:58:06,1	1:10:16,8	1:34:54,3	1:59:49,1
580	0:02:01,3	0:04:09,1	0:06:19,7	0:10:46,1	0:22:09,6	0:33:48,8	0:45:38,6	0:57:36,5	1:09:41,0	1:34:05,9	1:58:48,0
590	0:02:00,3	0:04:07,1	0:06:16,6	0:10:40,6	0:21:58,4	0:33:31,8	0:45:15,7	0:57:07,5	1:09:05,9	1:33:18,6	1:57:48,3
600	0:01:59,3	0:04:05,0	0:06:13,5	0:10:35,4	0:21:47,6	0:33:15,2	0:44:53,2	0:56:39,2	1:08:31,7	1:32:32,3	1:56:49,9
610	0:01:58,3	0:04:03,0	0:06:10,4	0:10:30,2	0:21:36,9	0:32:59,0	0:44:31,3	0:56:11,6	1:07:58,3	1:31:47,2	1:55:52,9
620	0:01:57,3	0:04:01,1	0:06:07,5	0:10:25,1	0:21:26,5	0:32:43,1	0:44:09,9	0:55:44,6	1:07:25,6	1:31:03,1	1:54:57,2
630	0:01:56,4	0:03:59,2	0:06:04,6	0:10:20,2	0:21:16,4	0:32:27,7	0:43:49,1	0:55:18,3	1:06:53,8	1:30:20,1	1:54:02,9
640	0:01:55,5	0:03:57,3	0:06:01,7	0:10:15,4	0:21:06,5	0:32:12,6	0:43:28,7	0:54:52,6	1:06:22,7	1:29:38,1	1:53:10,0
650	0:01:54,6	0:03:55,5	0:05:59,0	0:10:10,7	0:20:56,9	0:31:57,9	0:43:08,9	0:54:27,6	1:05:52,4	1:28:57,2	1:52:18,3
660	0:01:53,8	0:03:53,8	0:05:56,3	0:10:06,2	0:20:47,5	0:31:43,6	0:42:49,6	0:54:03,2	1:05:22,9	1:28:17,4	1:51:28,1
670	0:01:53,0	0:03:52,1	0:05:53,7	0:10:01,7	0:20:38,4	0:31:29,7	0:42:30,8	0:53:39,4	1:04:54,2	1:27:38,6	1:50:39,1
680	0:01:52,1	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,4	0:20:29,5	0:31:16,1	0:42:12,5	0:53:16,3	1:04:26,3	1:27:00,9	1:49:51,5
690	0:01:51,4	0:03:48,8	0:05:48,7	0:09:53,2	0:20:20,9	0:31:02,9	0:41:54,7	0:52:53,9	1:03:59,1	1:26:24,2	1:49:05,1
700	0:01:50,6	0:03:47,2	0:05:46,3	0:09:49,1	0:20:12,5	0:30:50,1	0:41:37,4	0:52:32,0	1:03:32,7	1:25:48,5	1:48:20,1
710	0:01:49,8	0:03:45,7	0:05:44,0	0:09:45,2	0:20:04,3	0:30:37,6	0:41:20,6	0:52:10,8	1:03:07,0	1:25:13,9	1:47:36,4
720	0:01:49,1	0:03:44,2	0:05:41,7	0:09:41,3	0:19:56,4	0:30:25,6	0:41:04,3	0:51:50,2	1:02:42,1	1:24:40,3	1:46:53,9
730	0:01:48,4	0:03:42,7	0:05:39,5	0:09:37,6	0:19:48,7	0:30:13,9	0:40:48,4	0:51:30,3	1:02:18,0	1:24:07,7	1:46:12,8
740	0:01:47,7	0:03:41,3	0:05:37,4	0:09:34,0	0:19:41,3	0:30:02,5	0:40:33,1	0:51:10,9	1:01:54,6	1:23:36,1	1:45:32,9
750	0:01:47,1	0:03:40,0	0:05:35,3	0:09:30,5	0:19:34,1	0:29:51,5	0:40:18,3	0:50:52,2	1:01:31,9	1:23:05,5	1:44:54,3
760	0:01:46,5	0:03:38,7	0:05:33,3	0:09:27,1	0:19:27,1	0:29:40,9	0:40:03,9	0:50:34,1	1:01:10,0	1:22:35,9	1:44:16,9
770	0:01:45,8	0:03:37,4	0:05:31,4	0:09:23,8	0:19:20,4	0:29:30,6	0:39:50,1	0:50:16,6	1:00:48,9	1:22:07,3	1:43:40,8
780	0:01:45,2	0:03:36,2	0:05:29,6	0:09:20,7	0:19:13,9	0:29:20,7	0:39:36,7	0:49:59,7	1:00:28,4	1:21:39,7	1:43:06,0
790	0:01:44,7	0:03:35,0	0:05:27,8	0:09:17,6	0:19:07,6	0:29:11,1	0:39:23,8	0:49:43,4	1:00:08,7	1:21:13,1	1:42:32,4
800	0:01:44,1	0:03:33,9	0:05:26,0	0:09:14,7	0:19:01,6	0:29:01,9	0:39:11,3	0:49:27,7	0:59:49,7	1:20:47,5	1:42:00,0
810	0:01:43,6	0:03:32,8	0:05:24,4	0:09:11,9	0:18:55,8	0:28:53,0	0:38:59,4	0:49:12,6	0:59:31,5	1:20:22,8	1:41:28,9
820	0:01:43,1	0:03:31,8	0:05:22,8	0:09:09,2	0:18:50,2	0:28:44,5	0:38:47,9	0:48:58,1	0:59:13,9	1:19:59,1	1:40:59,0
830	0:01:42,6	0:03:30,8	0:05:21,3	0:09:06,6	0:18:44,8	0:28:36,4	0:38:36,9	0:48:44,2	0:58:57,1	1:19:36,4	1:40:30,3
840	0:01:42,1	0:03:29,8	0:05:19,8	0:09:04,1	0:18:39,7	0:28:28,6	0:38:26,3	0:48:30,9	0:58:41,0	1:19:14,7	1:40:02,9
850	0:01:41,7	0:03:28,9	0:05:18,4	0:09:01,7	0:18:34,8	0:28:21,1	0:38:16,3	0:48:18,2	0:58:25,7	1:18:54,0	1:39:36,7
860	0:01:41,3	0:03:28,0	0:05:17,1	0:08:59,4	0:18:30,2	0:28:14,0	0:38:06,7	0:48:06,1	0:58:11,0	1:18:34,2	1:39:11,7
870	0:01:40,9	0:03:27,2	0:05:15,8	0:08:57,3	0:18:25,7	0:28:07,2	0:37:57,6	0:47:54,6	0:57:57,1	1:18:15,4	1:38:48,0
880	0:01:40,5	0:03:26,4	0:05:14,6	0:08:55,2	0:18:21,5	0:28:00,8	0:37:48,9	0:47:43,7	0:57:43,9	1:17:57,5	1:38:25,4
890	0:01:40,1	0:03:25,7	0:05:13,5	0:08:53,3	0:18:17,6	0:27:54,8	0:37:40,7	0:47:33,3	0:57:31,4	1:17:40,7	1:38:04,1
900	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,4	0:08:51,5	0:18:13,8	0:27:49,1	0:37:33,0	0:47:23,6	0:57:19,6	1:17:24,8	1:37:44,1

910	0:01:39,5	0:03:24,3	0:05:11,4	0:08:49,8	0:18:10,3	0:27:43,7	0:37:25,8	0:47:14,5	0:57:08,6	1:17:09,8	1:37:25,2
920	0:01:39,2	0:03:23,7	0:05:10,5	0:08:48,2	0:18:07,0	0:27:38,7	0:37:19,0	0:47:05,9	0:56:58,3	1:16:55,9	1:37:07,7
930	0:01:38,9	0:03:23,1	0:05:09,6	0:08:46,7	0:18:04,0	0:27:34,0	0:37:12,7	0:46:58,0	0:56:48,7	1:16:43,0	1:36:51,3
940	0:01:38,6	0:03:22,6	0:05:08,8	0:08:45,4	0:18:01,2	0:27:29,8	0:37:06,9	0:46:50,7	0:56:39,8	1:16:31,0	1:36:36,2
950	0:01:38,4	0:03:22,1	0:05:08,1	0:08:44,1	0:17:58,6	0:27:25,8	0:37:01,6	0:46:44,0	0:56:31,7	1:16:20,1	1:36:22,4
960	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,2	0:27:22,2	0:36:56,8	0:46:37,9	0:56:24,3	1:16:10,1	1:36:09,8
970	0:01:38,0	0:03:21,3	0:05:06,8	0:08:41,9	0:17:54,1	0:27:19,0	0:36:52,5	0:46:32,4	0:56:17,7	1:16:01,2	1:35:58,5
980	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,3	0:08:41,0	0:17:52,3	0:27:16,2	0:36:48,6	0:46:27,6	0:56:11,8	1:15:53,2	1:35:48,5
990	0:01:37,7	0:03:20,6	0:05:05,8	0:08:40,2	0:17:50,7	0:27:13,7	0:36:45,3	0:46:23,4	0:56:06,7	1:15:46,3	1:35:39,8
1000	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,4	0:08:39,6	0:17:49,3	0:27:11,6	0:36:42,4	0:46:19,8	0:56:02,4	1:15:40,5	1:35:32,4

Тесты по иным видам спортивной подготовки.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки велосипедистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов велосипедного спорта:

-техника старта;

-техника езды по ровной местности, на подъёмах, на спусках, на поворотах;

-техника езды за ведущим – «на колесе», способом «танцовщица»; техника прыжков на велосипеде, рывка, разворота, броска

Таблица № 19

Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности обучающегося

№ п/п	Норматив	содержание	баллы		
			2	1	0
1	Техника старта	Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько вышегоризонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.			
2	Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномернаяскорость, без рывков и ускорений.			
3	Техника педалирования	За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.			
4	Езда за ведущим – «на колесе»	В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика едущего сзади,заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса.			
5	Езда на подъёмах	На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица».			
6	Езда способом «танцовщица»	Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается навыпрямленную ногу.			
7	Езда на спусках	При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибаетруки и , наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти к туловищу, а колени к раме.			
8	Езда на поворотах	Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо.			
9	Преодоление препятствий	Преодоление препятствий с поочередным подниманием колес характерно при езде с небольшой скоростью и высотой препятствий до 30 см. Гонщик, приблизившись к препятствию, руками и туловищем как бы «вдавливает» переднее колесо в грунт; используя обратную реакцию однотрубки и, делая рывок на себя, «приподнимает» переднее колесо вверх. Опустив переднее колесо на препятствие, рывком поднимает заднее колесо и продолжает некоторое время двигаться на переднем колесе. Преодоление препятствий с одновременным отрывом колес (т.е. прыжок) применяется при большой скорости движения.			

		Преодоление препятствий с одновременным отрывом колесвыполняют следующим образом. Шатуны педалей переводят в горизонтальное неподвижное положение. Опираясь ногами на педали, привстав с седла, необходимо подпрыгнуть вверх. Потом руками и ногами, закрепленными на педалях, подтянуть велосипед вверх. Оба колеса должны оторваться от земли одновременно. Руль следует держать крепко и абсолютно ровно, чтобы при приземлении сохранить прямолинейное движение. При приземлении нерекомендуется резко опускаться на седло. При прыжке в сторону также отталкиваются от педалей, но прыгают в сторону, следя за одновременным отрывом колес от опоры			
	Техника разворота для езды в обратном направлении	В основу техники разворота должна быть положена надежность. На выбор скорости движения при развороте влияют следующие факторы: центробежная сила, качество покрытия шоссе, ширина проезжей части, погодные условия, направление ветра, качество однотрубок, состояние велосипедиста, соревновательная ситуация. Если гонки проводятся в ветреную погоду, в месте разворота условия педалирования резко меняются. При прохождении разворота по большой траектории допустима и большая скорость прохождения разворота. Если шоссе узкое, велосипедист должен подойти к развороту на скорости, с которой он шел по дистанции, и метрах в 10-15 от судьи плавно затормозить, чтобы развернуться, не заезжая на обочину. Для того, чтобы сделать более крутой разворот, можно освободить левую ногу и пройти разворот с опорой на нее. Важно правильно разместить центр тяжести: спортсмен смещает свой вес на правую ногу, находящуюся на педали, опущенную вниз. Руки спортсмена крепко держат руль, правая рука давит вниз, а левая тянет вверх. Технично выполненный разворот позволит гонщику восстановиться для нового выбора дистанционной скорости.			
	Бросок на линию финиша	Когда гонщики подходят к финишу группой, результат гонки решается на последних метрах. Исход борьбы здесь зависит от умения сделать финишный бросок, т.е. быстро послать велосипед на финишную черту. Для этого гонщик, энергично педалируя, сдвигается на переднюю часть седла и сгибает руки. Перед финишной чертой спортсмен резко выпрямляет руки, делает сильный нажим на одну педаль и подтягивает другую, как бы «выбрасывая» при этом велосипед вперед. Такой приём позволяет выиграть несколько сантиметров, иногда достаточных для достижения победы.			

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0»- не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся. Выполнение и «невыполнение» норматива демонстрирует степень освоения техники приема и предполагает дополнительное разучивание и отработку технического приема.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки [28]

Таблица № 20

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	Без разряда
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации

Бег на 3000 м и 400 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах (с)

Бег на 60 м - Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку судьи.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает

[28] Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт » Приложение № 8

несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Десятерной прыжок с места - выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится замер длины по границе пятки стопы.

Запрыгивание в упор присев на препятствие - выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног вверх с перемещением на препятствие (тумба, скамейка) и приземлением на него двумя ногами.

Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) – осуществляется зацеп согнутыми ногами за перекладину с опорой на голени, туловище в положении вниз головой. Зацепив руки «в замок» на затылке осуществить подъем туловища вверх в сторону колен.

Приседания на одной ноге - исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Рука держится за опору, расположенную рядом. Вытянув одну ногу вперед, поднять ее вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Опускаясь вниз, нужно коснуться бицепсом бедра икроножной мышцы. Затем встать из нижней точки, держась за опору.

При приеме нормативов аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ в Учреждении.

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Велосипедный спорт» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором Учреждения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение учебно-тренировочного плана по видам спортивной подготовки по месяцам представлено в таблицах №№ 21-33.

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе начальной подготовки 1 года (НП-1) по виду спорта "велосипедный спорт"

Таблица № 21

(6 час в неделю/3 раза в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**312**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	18	18	21	16	21	20	20	22	19	19	18	20	232
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	3	4	5	4	6	6	6	6	6	4	4	4	58
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	13	12	14	10	11	10	10	14	11	13	12	14	144
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	30
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**													
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**													
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	4	4	5	3	5	4	4	4	5	5	4	3	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**				3							2	1	6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**													0
Раздел 6. Судейская практика	**час**													0
Количество тренировок в месяц		12	12	14	12	14	13	13	14	13	13	13	13	156
Количество часов в месяц		24	24	28	24	28	26	26	28	26	26	26	26	312

Таблица № 22

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе начальной подготовки 2 года (НП-2)по виду спорта "велосипедный спорт"
(7 час в неделю/4 раза в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**364**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	30
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	24	24	23	21	21	24	25	24	23	24	19,5	20,5	273
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	6	6	5	5	6	4	6	6	6	6	4	6	66
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	15	14	14	10	10	12	11	12	12	13	12	11	146
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	43
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**					1	2	1		1	0,5		0,5	6
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**				2	1	2	4	2		0,5	0,5		12
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	5	3	3,5	4	4	3	3,5	5	4	6	4	5	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**				2	1						2	1	6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**				0,5	1	1	1	1	0,5				5
Раздел 6. Судейская практика	**час**													
Количество тренировок в месяц		18	17	17	17	18	17	17	17	17	18	17	18	208
Количество часов в месяц		**32**	**30**	**29,5**	**29,5**	**30**	**30**	**31,5**	**32**	**29,5**	**32**	**28,5**	**30**	364

Таблица23

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе начальной подготовки 3 года (НП-3)по виду спорта "велосипедный спорт"

(9 час в неделю/5 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**468**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	31	29	34	29	30	30,5	31,5	31	31,5	31,5	26,5	30,5	366
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	9	6	9	9	8	11	14	12	8	9	6	7	108
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	17	18	19	13	13	9	8	10	12	18,5	16,5	20	174
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	3	3	4	5	6	7	7	7	7	2	2	1	54
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**					1	1,5	0,5		2,5			0,5	6
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**				2	1						2	1	6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**				1	2	2	2	2	1				10
Раздел 6. Судейская практика	**час**													
Количество тренировок в месяц		21	18	21	21	21	21	22	22	22	22	21	22	254
Количество часов в месяц		**38**	**36**	**41**	**39**	**40**	**39,5**	**39,5**	**40**	**39,5**	**39,5**	**36,5**	**40**	468

Таблица №24

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе начальной подготовки 4 года (НП-4)по виду спорта "велосипедный спорт"

(12 часов в неделю/6 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**624**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	42
Раздел 2. Практическая подготовка	час	44	45	45	40	40	42	45	43	43	40	40	44	511
2.1. Специальная физическая подготовка	час	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	19	193
2.2. Общая физическая подготовка	час	22	21	21	13	14	15	17	17	15	17	17	15	204
2.3. Специальная техническая подготовка	час	4	5	5	8	6	6	8	7	6	4	5	5	69
2.4. Специальная психологическая подготовка	час					1	2	1		3			2	9
2.5. Восстановительные мероприятия	час	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	36
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час				2	1						2	1	6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час				2	3	2	2	2	2	2			15
Раздел 6. Судейская практика	час													
Количество тренировок в месяц		26	26	26	26	26	26	27	26	26	25	25	27	312
Количество часов в месяц		**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**54**	**52**	**52**	**50**	**50**	**54**	624

Таблица № 25

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на учебно - тренировочном этапе 1 года (ТЭ-1)по виду спорта "велосипедный спорт"

(15 часов в неделю/5 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**780**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	5	5	4	4	3	3	2	3	4	5	6	4	48
Раздел 2. Практическая подготовка	час	50	49	61	49	52	52	54	51	50	51	51	51	621
2.1. Специальная физическая подготовка	час	20	16	27	24	23	23	24	24	22	20	18	18	259
2.2. Общая физическая подготовка	час	22	24	23	14	14	16	18	18	18	15	17	19	218
2.3. Специальная техническая подготовка	час	6	7	7	8	10	10	9	7	6	5	4	5	84
2.4. Специальная психологическая подготовка	час			1	2	2	2	2	1	1	1			12
2.5. Восстановительные мероприятия	час	2	2	3	1	3	1	1	1	3	10	12	9	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	5	6	7	5	7	6	6	6	6	7	7	7	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час				4		2					2	4	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час				1	4	3	4	6	6				24
Раздел 6. Судейская практика	час													
Количество тренировок в месяц		20	20	24	21	22	22	22	22	22	21	22	22	260
Количество часов в месяц		**60**	**60**	**72**	**63**	**66**	**66**	**66**	**66**	**66**	**63**	**66**	**66**	780

Таблица № 26

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на учебно - тренировочном этапе 2 года (ТЭ-2)по виду спорта "велосипедный спорт"
(18 часов в неделю/6 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**936**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	6	6	5	4	3	3	3	3	4	5	6	6	54
Раздел 2. Практическая подготовка	час	54	66	67	60	64	67	68	63	61	57	59	67	753
2.1. Специальная физическая подготовка	час	22	30	34	31	30	35	34	32	33	27	26	31	365
2.2. Общая физическая подготовка	час	20	27	24	16	15	21	22	19	18	17	17	22	238
2.3. Специальная техническая подготовка	час	6	7	6	9	11	8	9	9	7	6	4	5	87
2.4. Специальная психологическая подготовка	час			2	2	2	2	2	2	2	1			15
2.5. Восстановительные мероприятия	час	6	2	1	2	6	1	1	1	1	6	12	9	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	9	6	6	4	5	5	5	5	5	8	9	8	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час				4	2					2	4		12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час				4	4	5	5	5	6	3			32
Раздел 6. Судейская практика	час				2		1		2	2	3			10
Количество тренировок в месяц		23	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26	27	312
Количество часов в месяц		**69**	**78**	**78**	**78**	**78**	**81**	**81**	**78**	**78**	**78**	**78**	**81**	936

Таблица № 27

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на учебно - тренировочном этапе 3 года (ТЭ-3)по виду спорта "велосипедный спорт"

(21 часов в неделю/7 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1092**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	2	3	3	7	6	6	6	5	6	5	6	5	60
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	81	77	83	69	65	67	76	69	68	69	72	81	877
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	40	41	47	30	33	37	35	34	31	40	35	42	445
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	28	24	25	25	16	17	22	16	22	18	21	24	258
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	9	5	6	7	8	6	12	11	10	6	12	10	102
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**		4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	4	3	3	5	6	5	5	6	3	3	2	3	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	4	4	4	5	9	6	6	6	7	8	8	8	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**			1	2	2	1				2	2	2	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**				6	6	8	6	8	7	7			48
Раздел 6. Судейская практика	**час**			2	4	2	2	2	2	2	2	2		20
Количество тренировок в месяц		29	28	31	31	30	30	32	30	30	31	30	32	364
Количество часов в месяц		**87**	**84**	**93**	**93**	**90**	**90**	**96**	**90**	**90**	**93**	**90**	**96**	1092

Таблица № 28 Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам на учебно - тренировочном этапе 4 года (ТЭ-4)по виду спорта "велосипедный спорт" (24 часов в неделю/8 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1248**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	5	5	5	6	6	6	6	5	6	5	6	5	66
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	90	91	88	83	80	71	87	76	81	80	83	95	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	52	50	57	45	46	40	48	40	40	40	50	45	553
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	22	26	19	24	21	20	21	20	24	27	22	32	278
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	9	7	6	6	6	5	10	8	9	8	10	12	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**		4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	7	4	4	6	5	3	6	6	6	3		4	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	4	3	4	4	5	8	8	8	7	7	8	9	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**			2	2	1	1				2	2	2	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**				8	6	10	10	10	8	8			60
Раздел 6. Судейская практика	**час**			3	5	4	3	3	3	3	3	3		30
Количество тренировок в месяц		33	33	34	36	34	33	38	34	35	35	34	37	416
Количество часов в месяц		**99**	**99**	**102**	**108**	**102**	**99**	**114**	**102**	**105**	**105**	**102**	**111**	1248

Таблица№29

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам на этапе совершенствования спортивного мастертства 1 года (ССМ-1)по виду спорта "велосипедный (27 часов в неделю/7 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1404**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	86	79	92	93	91	91	97	91	93	94	89	98	1094
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	54	45	50	56	50	52	56	50	52	52	51	52	620
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	20	18	28	22	26	23	26	26	26	28	25	32	300
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**		4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Раздел 6. Судейская практика	**час**	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Количество тренировок в месяц		29	27	31	31	30	30	32	30	31	31	28	32	362
Количество часов в месяц		**112**	**105**	**119**	**119**	**117**	**117**	**123**	**117**	**119**	**119**	**113**	**124**	1404

Таблица №30

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам на этапе совершенствования спортивного мастертства свыше двух лет (ССМ2)по виду спорта (30 часов в неделю/8 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1560**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	78
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	99	94	105	109	102	102	113	103	107	107	100	113	1254
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	59	55	60	64	61	60	66	62	66	66	60	69	748
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	24	24	28	30	26	26	32	26	26	26	24	28	320
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	30
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Раздел 6. Судейская практика	**час**			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Количество тренировок в месяц		32	31	34	36	33	33	37	34	34	35	32	37	408
Количество часов в месяц		**124**	**120**	**132**	**135**	**128**	**128**	**139**	**128**	**132**	**131**	**124**	**139**	1560

Таблица № 31

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе высшего спортивного мастертства первого года (ВСМ-1) по виду спорта "велосипедный спорт"
(33 часов в неделю/8 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1716**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	7	6	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	78
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	121	110	119	122	116	113	120	111	111	119	114	124	1400
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	73	72	70	75	72	70	72	70	62	76	70	76	858
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	32	22	31	32	28	30	32	24	32	28	28	31	350
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	9	9	11	8	9	6	8	7	9	8	9	9	102
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**	2	2	2	2	2	2	3	5	3	2	2	3	30
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	10	8	8	10	8	8	9	8	8	7	8	8	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**	6	7	9	8	8	11	16	13	13	11	10	8	120
Раздел 6. Судейская практика	**час**													
Количество тренировок в месяц		35	32	39	36	34	34	37	34	34	35	33	37	420
Количество часов в месяц		**145**	**132**	**144**	**148**	**141**	**140**	**153**	**140**	**140**	**145**	**140**	**148**	1716

Таблица№
32

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе высшего спортивного мастертства второго года (ВСМ2) по виду спорта "велосипедный спорт"
(36 часов в неделю/8 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1872**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	127	130	130	131	129	129	130	130	129	130	126	133	1554
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	80	82	82	83	81	81	82	82	82	82	80	85	982
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	31	32	32	32	32	32	32	32	31	32	30	32	380
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**	9	6	12	12	12	8	17	11	12	16	12	13	140
Раздел 6. Судейская практика	**час**													
Количество тренировок в месяц		33	33	34	36	34	33	37	34	34	35	33	37	413
Количество часов в месяц		**152**	**150**	**156**	**158**	**156**	**152**	**162**	**156**	**156**	**160**	**152**	**162**	1872

Таблица № 33

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам
на этапе высшего спортивного мастертства свыше двух лет (ВСМ- 3) по виду спорта "велосипедный
(36 часов в неделю/8 раз в неделю)

Раздел и виды спортивной подготовки	Ед.изм	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**1872**
Раздел 1. Теоретическая подготовка	**час**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Раздел 2. Практическая подготовка	**час**	127	133	131	130	130	128	133	129	129	129	127	132	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	**час**	80	82	82	83	81	81	82	82	82	82	80	85	982
2.2. Общая физическая подготовка	**час**	32	34	34	32	32	32	34	32	32	32	32	32	390
2.3. Специальная техническая подготовка	**час**	6	8	6	6	8	6	8	6	6	6	6	6	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	**час**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.5. Восстановительные мероприятия	**час**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	**час**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	**час**	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	**час**	9	6	12	12	12	8	17	11	12	16	12	13	140
Раздел 6. Судейская практика	**час**													
Количество тренировок в месяц		33	33	34	36	34	33	37	34	34	35	33	37	413
Количество часов в месяц		**152**	**150**	**156**	**158**	**156**	**152**	**162**	**156**	**156**	**160**	**152**	**162**	1872

Мероприятия и упражнения при реализации Программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 34

Мероприятия и упражнения при реализации Программы спортивной подготовки по видам подготовки

Таблица №34

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	Упражнения циклического характера : бег, лыжи, плавание Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры	Бег в тренировке велосипедистов занимает особое место. Всю беговую часть тренировок подготовительного периода можно условно разделить на три этапа: осенний, зимний и весенний. На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительнойчасти, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бегс малой и средней скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. По возможности бегать следует на открытом воздухе, что способствует развитию дыхания при минимальном утомлении нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемостьорганизма к различным простудным заболеваниям. Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период для юношей и юниоров можно включать 2– 3 раза в неделю, а для подростков достаточно 1 – 2 занятий.В кроссовых тренировках больше внимания следует уделять ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, таккак разнообразие окружающей обстановкиповышает эффективность тренировки. На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10 – 15%. Если на одной тренировке пробегаются отрезки разной длины, в различном темпе и в различных сочетаниях, то нервно-мышечная система утомляется меньше. Один-два раза в месяц рекомендуется проводить соревнования или контрольные тренировки: для подростков – 3 – 5 км, дляюношей– 10 км, для юниоров – 15м – 18 км. В тренировках по лыжному спорту нужно применять главным образом повторный и переменный методы.
	Прыжки в длину, высоту, тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с места	От занятия к занятию мощностью прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале. Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные шоссейные тренировки. Это помогает быстрому

		восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения, которые возникают от продолжительной статической работы,восстанавливает координационные возможности спортсменов. Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжковследует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление. До середины зимнего этапа в прыжковых упражнениях следует применять повторный метод тренировки, затем интервальный, иногда чередовать его с переменным.
	Лыжные гонки	Занятия строятся по общепринятой схеме: разминка, обучение технике лыжного спорта, прохождение дистанции и заключительная часть. Занятия по лыжному спорту для всех групп проводятся в течение всей зимы 1 – 2 раза в неделю для подростков и 2 – 3 раза для юношей и юниоров. В декабре бегать на лыжах подросткам следует 1,5 – 2 часа, юношам – 2,5 – 3часа, юниорам – 3,5 – 4 часа.Ходьба на лыжах в январе проводится с интенсивностью пульса до 150 – 170 уд/мин. В феврале и марте время работы на отрезках с умеренной интенсивностью(пульс 130 – 150 уд/мин) уменьшается, а сповышенной (160 – 170 уд/мин) увеличивается.
	Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения	Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Упражнение выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.
	Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу	Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Упражнение проводится (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформывысотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Исходное положение на контрольной линии (ноги наширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок.
	Десятерной прыжок с мест	Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двухног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится

		замер длины по границе пятки стопы.
	Запрыгивание в упор присев на препятствие	Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног вверх с перемещением на препятствие(тумба, скамейка) и приземлением на негодвумя ногами.
	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	Осуществляется зацеп согнутыми ногами за перекладину с опорой на голени, туловище в положении вниз головой. Зацепив руки «в замок» на затылке осуществить подъем туловища вверх в сторону колен.
	Приседания на одной ноге	Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Рука держится за опору, расположенную рядом. Вытянув одну ногу вперед, поднятьее вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Опускаясь вниз, нужно коснуться бицепсом бедра икроножной мышцы. Затем встать из нижней точки, держась за опору.
	Общеразвивающие упражнения для развитияподвижности в суставах: Для верхних конечностей	Поднимание и опускание рук –вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.
	Для туловища:	Повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений; Разные виды «складочек» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед. Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение. Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.
	Для нижних конечностей:	Сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов; поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высотыпояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, всторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевыхощущений);

		г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, всторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг). из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону; поворачиваясь налево, стремиться коснутьсяпола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастическойстенке, развести ноги врозь (шире); держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку; выпады, шпагаты.
	Упражнения на развитие силовой выносливости	Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе –вернуться в И.п
	Для мышц спины: «Тяга в наклоне». «Разгибание спины, лежа наживоте» Для мышц верхних конечностей и грудных мышц: «Тяга стоя к груди».	Упражнение: многосуставное.Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку,двуглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро- корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохевыполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику). Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.
	«Жим лежа». «Сгибание и разгибание рук вупоре», «Жим стоя».	лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и уголв локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.
	«Диагональное скручивание». «Планка». «Полный сед», «выпады». Развитие гибкости: Упражнение «Наклоны с растяжкой» «Растяжка в наклоне» , «Нога в сторону, «Нога к груди», «Выпрямление ног»,	Планка: не прогибаться впояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.
Специальная физическая подготовка	Быстрота: 15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки сходу	Выполнение заданий с измерением ЧСС на каждом этапе выполнения

	Скоростной компонент скоростной силы: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг сходу Силовой компонент скоростной силы: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг сместа Силовая выносливость:60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг сместа Специальная выносливость: Максимальная длительностьработы на велостанке с нагрузкой, соответствующейуровню критической мощности Выносливость к аэробной работе:15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин; 5 км с места индивидуальнаягонка на время 20 км с места индивидуальная гонка на время	
Участие в спортивных соревнованиях	По календарю соревнований	
Специальная техническая подготовка	1.Техника посадки: (сидя в седле (высокая, средняя, низкая) стоя над седлом) 2.Техника педалирования:(сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования; стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести). 3.Техника торможения и остановки (техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение) 4.Техника равномерного движения по дистанции 5.Техника подбора и переключения передаточных соотношений (расчет величины передаточного соотношения; техника переключения передаточных соотношений 6.Техника старта и стартового разгона(стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента),темповое ускорение, рывок («спурт»),бросок велосипеда на линию финиша). 7.Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика(техника езды в «уступе»,техника смены в командной гонке,техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону). 8.Техника прохождения поворотов	

	(техника разворота на шоссе, техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны), техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные). 9.Техника преодоления подъемов и спусков 10.Техника преодоления препятствий (объезд препятствия, переезд через препятствие, преодоление препятствия прыжком). 11.Техника прямолинейного движения 12.Техника контактного взаимодействия (техника контактного противоборства, техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки)	
Специальная психологическая подготовка	1.Тактика в индивидуальнойгонке на время 2.Тактика в групповой гонке - Езда в уступе. - Переход в первый уступ. - Переход из уступа в уступ. - Уход в отрыв. - Финишный спурт. 3.Тактика старта . 4.Тактика позиционной борьбы в группе 5.Пространственное блокирование 6.Темповое блокирование преследующего соперника 7.Тактика отрыва (создания дистанционного преимущества). 8.Тактика позиционной борьбы в отрыве 9.Тактика финиширования Тактика финиширования изгруппы. Тактика финиширования изотрыва Тактика финиширования на подъеме. Командная гонка. Индивидуальная гонка на время	Тактика в виде спорта определяется эффективностью распределения усилий велосипедиста по дистанции. Выбор оптимальной тактикизависит от многих факторов: длины дистанции, рельефа трассы, погодных условий, особенностей подготовленности гонщика. Оптимальным можно считать вариант, позволяющий максимально полноиспользовать функциональный и технический потенциал спортсмена. Под тактической подготовкой в групповой шоссейной гонке понимается умение целесообразно, своевременно и правильно использовать свои возможности для достижения победы, сообразуясь при этомс регламентом соревнований, возможностями товарищей по команде и соперников, профилем трассы и обстоятельствами, возникающими в ходе борьбы. Практически все задачи в гонке решаются коллективными усилиями. Основной задачей для большинства участников гонки является обеспечениеоптимальных условий в гонке для товарищей по команде с неизбежным (или возможным) неудачным собственным выступлением
Теоретическая подготовка	Зарождение и развитие видаспорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Понятие о физической культуре и спорте. Формыфизической культуры. Физическая культура каксредство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом,полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдениегигиены на спортивных объектах. Знания и основные правилазакаливания Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Проведение бесед, дискуссий, викторин, просмотр видеороликов и фильмов по темам. Анализ статей, выступлений. Самостоятельное изучение теоретического материала с последующим разбором изученного материала. Участие в соревнованиях в качестве зрителей.

	Закаливание на занятияхфизической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятияхфизической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы исодержание. Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. 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 зачетав спортивных соревнованиях по виду спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Физическая культура и спорткак социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различныхвидов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и	

	типы спортивных соревнований. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика психологической подготовки.Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Классификация спортивногоинвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Специальная психологическая подготовка	Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов проводится на основании данных об основных свойствах личности. Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в велосипедномспорте являются: • уровень мотивации достижений в велосипедномспорте; • склонность к соперничеству (соревновательность); • темперамент; • волевой контроль; • способность к переносимости стресса.	Для обеспечения эффективности педагогического контроля за психической подготовленностью велосипедистов рекомендуется регулярное включение педагогического контроля и тестирования Диагностика в рамках оперативного и текущего контроля позволяет тренеру уловить малейшие колебания психического состояния велосипедиста и команды. Оценивая колебания уровня индивидуальных личностных качеств в различные периоды подготовки, можно судить о динамике психического состояния гонщика в процессе выполнения предельных по величине тренировочных нагрузок, прогнозировать его соревновательную надежность и поведение в экстремальных условиях главных соревнований
Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальнойподготовке спортсменов	
Судейская практика	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя. Выполнение необходимых требований для присвоениязвания судьи по спорту Судейство соревнований	

Медицинские, осмотры (обследования) врачебно – педагогические наблюдения Восстановительные мероприятия	Мероприятия включают в себя прохождение медицинского осмотра и диспансеризации обучающихся , а также средства восстановления, которые назначаются только врачом и осуществляются подего наблюдением. Рациональное питание. Фармакологические средства, Физические средства восстановления Различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др	Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Втех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. *Медико - биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение физических средств восстановления.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общие требования к организации учебно - тренировочного процесса. Организация учебно - тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования учебно - тренировочных групп по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования учебно - тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке обучающихся высокого класса. На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются поступающие на спортивную подготовку в возрасте 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники владения велосипедом.

Задачи этапа начальной подготовки**:**

1.Отбор способных к занятиям велосипедным спортом детей.

2.Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.

4.Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками велосипедного спорта.

5.Обучение основным приемам технических действий.

6.Овладение основами соревновательной деятельности.

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из обучающихся возрасте от 11 до 15 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки по общефизической и специальной подготовке). Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Задачи учебно – тренировочного этапа:

1.Повышение уровня интегральной подготовленности обучающегося.

2.Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки обучающихся и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.

3.Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

4.Формирование мотивированного интереса к занятиям велосипедным спортом.

Этап спортивного совершенствования (ССМ) формируется из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

1.Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд региона и (или) России;

2.Совершенствование и накопление соревновательного опыта.

3.Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма обучающегося;

4.Сохранение и укрепление здоровья обучающегося.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высоко квалифицированные обучающиеся, имеющие звания: Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации. Требования к возрасту обучающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа подготовки обучающихся можно выделить следующие:

1.Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

2.Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

Программный материал по видам спортивной подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам:

Упражнения	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-2-й	3-4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка						
подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами, в висе, в висе лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки; лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами; приседания.	+	+	+	+	+	+
бег, ходьба по пересеченной местности; плавание; лыжная подготовка.	+	+	+	+		
элементы лёгкой атлетики и других видов спорта					+	+
мини-футбол, баскетбол , велобол эстафеты , подвижные игры	+	+	+	+	+	+
хоккей		+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка						
приседания с отягощениями; педалирование на велостанке на повышенной передаче; педалирование на велостанке с принудительным торможением; преодоление подъемов на велосипеде	+	+	+	+	+	+
бег с отягощением; выпрыгивание вверх с отягощением; бег по лестнице (вверх и вниз); прыжки с места в длину с отягощением на ногах; круговая тренировка	+	+	+	+	+	+
ускорения на велостанке на легких передачах; езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью; прохождение различных трасс	+	+	+		+	+

длительная езда на велосипеде на средних передачах по пересеченной местности и шоссейных дорогах; длительное педалирование на велостанке	+	+	+		+	+
езда на велосипеде в группе; езда на велосипеде парами ; различные виды преодоления препятствий	+	+	+	+	+	+
различные виды прыжков на велосипеде			+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
техника посадки и педалирования; техника стартового разгона; техника торможения и остановки ;техника преодоления подъемов и спусков ;техника прохождения кроссовых дистанций ;техника прохождения поворотов и разворотов ;техника маневрирования ; тактика взаимодействия с партнерами по команде ;тактика прохождения дистанции с общего старта.	+	+	+	+	+	+
-тактика прохождения дистанции индивидуальной гонки		+	+	+		
классификация типов посадки, характеристика типов педалирования; -импульсное, круговое, инерционное техника стартового разгона и «броска» на линию финиша ; техника прохождения кроссовых дистанций, подбора передач и темпа педалирования ;техника прохождения поворотов и разворотов, прыжки через препятствия ;техника маневрирования, контактного взаимодействия и противодействия; тактика взаимодействия с партнерами и соперниками ; тактика групповых гонок				+	+	+
СПЕЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		+	+	+	+	+
тематические занятия комплексные занятия	+	+				
тематические занятия: 1.к продолжительному тренировочному процессу 2к конкретному соревнованию комплексные занятия - подготовка к соревнованиям			+	+	+	+
САМОКОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ,ТЕСТИРОВАНИЕ И АНАЛИЗ ДАННЫХ						
оценка функционального состояния организма и	+	+	+	+	+	+

соответствие его этапу подготовки; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. текущие медицинские обследования ;углубленные медицинские обследования						

Примерное содержание практических мероприятий и теоретических занятий по спортивной подготовке с учетом вариативности тренировочного процесса, с рекомендациями для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, по их организации и проведению

Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (1-4 года обучения). Наиболее важной задачей этапов начальной следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств гонщика велосипедиста. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки. Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники. Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным

и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода. Очень часто подготовка в период школьных каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий может увеличиваться. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

- во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

- во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

Занятия в группах начальной подготовки.

Основные задачи: Всестороннее развитие личности, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на велосипеде. Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь-ноябрь), зимней (декабрь-март), весенней (апрель-май) и летней (июнь-сентябрь) подготовки. На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде. Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая. Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям в школе. Технике езды на велосипеде начинающие велосипедисты обучаются на трассах, дорожках стадионов, в зале. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить занимающихся самостоятельно подсчитывать пульс. Спортсмены после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительной тренировки велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Этот навык обучающихся, в значительной степени облегчит контроль за выполнением нагрузок. Следует научить детей ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортодоксальной пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе

восстановительных процессов в организме спортсмена вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки.

Понедельник - стадион, лес, парк.

- ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120-130 уд/нед) по небольшому кругу – 13-15 мин.;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении – 15-20 мин.;
- подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке – 12-15 мин.;
- прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх – 10-15 мин.; медленный бег – 8-10 мин.;
- упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10-12 мин.

Среда - стадион, специальная площадка.

Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15-20 мин.; ОРУ на месте и в движении – 15-20 мин.;

- обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между спортсменами) – 30-45 мин.;
- ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения – 10-12 мин.

Пятница - стадион, специальная площадка.

- Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 мин.;
- ОРУ на месте и в движении индивидуально и в парах – 15-20 мин.;
- эстафеты в беге на 30-50 м с прыжками через скамейку, яму или через любое препятствие (пульс 150-160 уд/мин) – 12-15 мин.;
- упражнения с набивными мячами весом 1, 2, 3 кг, лазание по канату, перетягивание каната – 10-15 мин.;
- езда на велосипеде (пульс 130-150 уд/мин) – 20-30 мин.;
- упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8-10 мин.

Воскресенье - лес, парк

- Ходьба (200-300 м), ходьба спортивная (100-200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью(пульс 130-150 уд/мин) – 30-35 мин.;
- различные прыжковые упражнения, метания, подтягивания на деревьях – 40-50 мин.; - подвижные игры, эстафеты –40-50 мин.;
- упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8-10 мин.

На зимнем этапе тренировки проводятся 3-4 раза в неделю .Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами). На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 30 мин. В первой половине занятия (в неутомленном состоянии) 3-4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без всякого напряжения мог педалировать с частотой об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования. На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки

Понедельник	зал, стадион, лес	- ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.; - ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2х15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки); - между сериями езда на велосипеде – 5 мин.; - бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25мин.; - прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.; -дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин.
Среда	зал, парк, лес.	- ходьба и бег (пульс 130-150) – 10-12 мин.; - ОРУ – 12-15 мин.; - обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150) – 2х15 мин., сделать 2 ускорения по 15-20 сек.; между сериями езда на велосипеде – 5 мин.; - бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130-150) – 40-60 мин.; - упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Пятница	зал, стадион	- Ходьба и бег – 15 мин.; - ОРУ – 15-20 мин.; - езда на велостанке (пульс 130-150 уд/мин) – 2х10 мин.; упражнения и игры с набивными мячами весом 2-3 кг – 10-15 мин.; - прыжковые упражнения и многоскоки – 8-10 мин.; - подвижные игры силовой направленности (эстафеты с набивными мячами) – 10 мин.; игра в футбол или в ручной мяч – 2х15 мин.; бег трусцой – 5 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 5 мин.
Воскресенье	лес, парк	- Ходьба, бег (пульс 120-130 уд/мин) – 10 мин.; - ОРУ – 10-12 мин.; - ходьба и бег на лыжах (пульс 130-150 уд/мин) – 1,5-2 часа с включением 2- 3 остановок, во время которых проводятся подвижные игры, прыжки.

В марте в наиболее теплые дни вместо работы на велостанке можно включать езду на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам и дорожкам. Тренеру необходимо проследить, как одеты спортсмены: в холодную по воду нужно тепло одеваться. На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Понедельник	стадион, лес	Ходьба и бег (пульс 130-140 уд/мин) – 20 мин.; - ОРУ – 12-15 мин.; езда по шоссе (пульс 130-150 уд/мин) индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью – 1-1,5 часа; - на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений – 8- 10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин.
Среда	стадион, зал	Ходьба, бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 10-12 мин.; - упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг – 10 мин.; - прыжковые упражнения – 10 мин.; игра в футбол или ручной мяч – 2х20 мин., в перерыве – дыхательные

		упражнения; - совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2х10 мин.; - во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования; - упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Пятница	лес, парк	Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин; ОРУ – 12-15 мин.; езда на велосипеде по несложной кроссовой дистанции (пульс 130-150 уд/мин) – 40-50 мин.; - совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом, прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т. п.) – 30-40 мин.; езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м (пульс 150-160 уд/мин) – 15- 20 мин.; - возвращение на базу на велосипедах.
Воскресенье	Шоссе	Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10 мин.; -ОРУ – 10-12 мин.; езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200-300 м (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; -езда индивидуально с интервалом в 15-20 м (пульс 150-160 уд/мин) – 8-10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5-8 мин.; езда в парах (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда индивидуально (пульс 150-160 уд/мин) – 5-8 км; - возвращение на базу (езда в парах) – 5-7 км; упражнение на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально. Летний этап подготовки включает следующие основные задачи: развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирования на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки.

Понедельник	Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15- 20 мин.; - езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в команде по 2 человека со сменой лидера через 150-200 м (пульс 130-150 уд/мин) – 5 км; - езда в команде по 3-4 человека со сменой через 200-250 м (пульс 130-160 уд/мин) – 2х5 км; - между выполнением работы в команде отдых в движении – 2-3 км; - езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) – 3-5 км; - езда в группе – 10 км; - упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Среда	Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15- 20 мин.; - езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в команде по 2 человека со сменой лидера через 150-200 м (пульс 130-150 уд/мин) – 5 км; - езда в команде по 3-4 человека со сменой через 200-250 м (пульс 130-160 уд/мин) – 2х5 км; - между выполнением работы в команде отдых в движении – 2-3 км; - езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) – 3-5 км; - езда в группе – 10 км; - упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Пятница	Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.; - езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; -

	совершенствование техники прохождения поворотов индивидуально – 2-3 раза, в парах – 2-3 раза, тройках и четверках – 5-6 раз; - совершенствование техники езды в команде по 4 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 2 серии по 10-15 км; - езда индивидуально в посадке (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 км; - езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 8-10 км; - упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Воскресенье	- Езда на велосипеде в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 1,5 часа, во время 2- 3 остановок выполняются ОРУ и прыжковые упражнения; - в заключение тренировки упражнения на растягивание, расслабление и дыхание.

Кроме тренировок в летних спортивных лагерях целесообразно проводить двух, трехдневные походы. Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в зимнее время, желательно 1-2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию. По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврале можно провести лыжные соревнования на 1-3 км; на весеннем этапе – контрольные соревнования на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, многоскокам и многоборью ОФП и СФП и т. п. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как спортсмены пройдут в тренировках 800-1500 км. В них включаются 3, 5, 8-10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5-10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты.

Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе
Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами общей физической подготовки. В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранной дисциплине велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и многодневные гонки. К началу тренировочного этапа подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно

расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 832 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) может составлять к концу этапа к концу этапа порядка 45 % к общему объему на этапе высших достижений. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает обще подготовительную и специально подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% .. Для увеличения количества стартовых дней, развития специфических качеств, скоростно-силовой выносливости велосипедисты и выступают в различных видах гонок (на шоссе, маунтинбайке) и на различных дистанциях. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму ЕВСК «Кандидат в мастера спорта».

Занятия в тренировочных группах (1-2 год подготовки). Основные задачи тренировки в тренировочных группах следующие:

- дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в тренировке дает разносторонняя подготовка. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде. Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации в возрасте 17 – 18 лет. Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях, с установлением снежного покрова бег на лыжах с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140-160 уд/мин.

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки.

Понедельник	Зал, стадион, парк	Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10- 12 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке – 2х15 мин. (с 3-4-й недели тренировки включаются 72 ускорения по 10-15 сек. 2-4 раза и по 30-45 сек. 3-4 раза, выполняемые с интенсивностью 80-100% от максимальной с сохранением техники педалирования); - бег в парке или на стадионе (пульс 130-150 уд/мин) – 30 мин. (во время бега сделать 2-3 ускорения по 100-150 м с интенсивностью 80-90%); - многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода – 5-10 попыток с отдыхом в движении – 8-10 мин.; - 3-4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении – 10 мин.; - бег в легком темпе – 5-8 мин.; - упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Среда	Зал	Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 10-12 мин.; ОРУ –12-15 мин.; упражнения с партнером – 5-7 мин.; - упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг в парах – 8-10 мин.; - упражнения с гантелями весом 1-3 кг на все группы мышц рук и туловища – 8-10 мин.; подвижные игры с прыжками в длину и вверх – 8-10 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) –

		2х15 мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая – на обычном), в перерыве и после работы на станке езда по залу на велосипеде – 2х7 – 8 мин.; - спортивные игры – 15-20мин.; - упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Четверг	парк, лес	- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 8-10 мин.; - ОРУ – 8-10 мин.; выпрыгивание вверх – 4х25 раз, отдых между ними – 2-3 мин. в движении; - бег (пульс 140-160 уд/мин) – 30 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.
Суббота	зал, стадион, лес, парк	- Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 10-12 мин.; -ОРУ – 10-12 мин.; - упражнения с набивными мячами и гантелями – 15-20 мин.; - упражнения на гимнастической стенке – 5 мин.; - специально-подготовительные упражнения с эспандером – 15 мин.; велосипедный станок – 2х15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.); - спортивные игры – 2х20 мин.; упражнения – 3-5 мин.
Воскресенье	парк, лес	- Бег с ходьбой с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин), во время 2 остановок на 15-20 мин. выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями вверх и многоскоками.

С февраля, обязательно включается, езда на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам или очищенным от снега дорогам. Езду на велосипеде можно давать 2-4 раза в неделю от 30 мин, до 1 часа. На весеннем этапе подготовительного периода постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Понедельник	- Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ– 12-15 мин.; - езда на велосипеде по шоссе (пульс 140-150 уд/мин) – в колонне по двое, смена через 200-250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью – 1- 1,5 часа; - на повороте остановка и выполнение ОРУ, многоскоков с ноги на ногу и выпрыгиваний вверх – 20-25 мин.; -в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин.
Среда	Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2- 4 раза по 5 км, отдых 3-4 км; - езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.
Четверг	Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.; - езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) – 15 км; - езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км; - индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 мин., отдых в движении – 5 мин.; - в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км; 74 - в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км; - упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5-7 мин.
Пятница	Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.; - езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) – 15 км; - езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км; - индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 мин., отдых в движении – 5 мин.; - в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км; - в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км; - упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5-7 мин.
Суббота	Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.; - езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) – 15 км; - езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км; - индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 мин., отдых в движении – 5 мин.; - в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км; - в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км; - упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5-7 мин.

Воскресенье	Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.; - езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250-300 м (пульс 140-150уд/мин) – 15-18 км; - индивидуально (пульс 150-170 уд/мин) – 5-8 км, отдых 3х5 мин.; - обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота – 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении – 1-2 мин.; - в команде (пульс 160-170 уд/мин), смена через 250 м (желательно по ветру) – 10 км, отдых – 5мин., 2 финиша по 3-4 человека по 500-600 м на определенном месте; - езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 10-12 км; - дыхательные упражнения – 3-5 мин

В тренировках соревновательного периода передачи используются с частотой педалирования 90-120 об/мин. На тренировках основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в команде и смена лидера в команде и т. д.) Переходный период длится 1,5-2 месяца (от конца сентября до середины ноября). Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу. Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. В этот период возможно проведение тренировок по индивидуальным планам, разработанных для каждого спортсмена.

Занятия в тренировочных группах (3, 4 год спортивной подготовки)

С 3 года прохождения тренировочного этапа начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок. На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием обучающихся должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде, обучения тактике индивидуальных, командных и групповых гонок и ее совершенствования. Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

В тренировках зимнего этапа подготовки большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Для нее нужно выбрать бесснежные трассы, соответствующую погоде одежду и оборудование для велосипедов. Кроме езды на велосипеде в естественных условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки обучающихся этой группы. Основная тренировочная нагрузка должна выполняться главным образом за счет средств ОФП (бег, ходьба, бег на лыжах, катание на коньках, спортивные игры) и специально-подготовительных упражнений без велосипеда.

Для развития выносливости, (соревновательной) скорости и силовой выносливости с января в тренировки необходимо включать упражнения, выполняемые на пульсе 170-190 уд/мин. Для выполнения их целесообразно применять повторный и контрольный методы тренировки на следующих временных параметрах: 5, 10, 15, 20, 30, 45, 60 сек. с отдыхом между повторениями 2-5 мин. и 2, 3, 5, 10, 15 мин. с отдыхом до 8-10 мин.

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде. В понедельник вместо работ на велосипедном станке можно ездить на велосипеде на шоссе. Для этого следует использовать дорожки и аллеи парков или безопасные шоссейные трассы. По пятницам нужно проводить только шоссейные тренировки в группе на 40-60 км с равномерной скоростью (пульс130-150 уд/мин) со средними передачами при частоте педалирования 90- 100об/мин. В субботу в тренировки вместо езды по кроссу можно включать езду по шоссе. По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью. Тренировки в кроссе и на шоссе зимой способствуют совершенствованию техники езды в сложных условиях. Было отмечено, что спортсмены, которые регулярно проводят тренировки на велосипеде зимой и

используют в этот период кроссовые велосипеды, велосипеды МТБ, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировки проводятся в основном на велосипеде. В этот период наряду с воспитанием общей выносливости повышают скоростно-силовые качества и дистанционную выносливость. Тренеру необходимо следить за тем, чтобы при работе на шоссе частота педалирования обучающихся была в диапазоне 90-125 об/мин. Спортсмены должны участвовать в контрольных соревнованиях на шоссе, МТБ которые способствуют совершенствованию техники езды и мастерства выполнения технических приемов.

Как правило, с мая начинают проводиться основные официальные соревнования, поэтому тренировочные микроциклы планируются с расчетом подготовки к выступлению в основных соревнованиях сезона. В соревновательном периоде (середина мая – октябрь) один раз в неделю нужно проводить контрольные тренировки, матчевые встречи, квалификационные соревнования или принимать участие в календарных соревнованиях. Участвовать в соревнованиях нужно как на шоссе, так и в МТБ на соответствующих для данного возраста дистанциях, но только после необходимой специальной подготовки. Если спортсмен болел, форсировать соревновательную деятельность нецелесообразно.

В 15-16-летнем возрасте в основном уже определилась специализация обучающихся в определенных видах велосипедных гонок. При этом необходимо учитывать, что в этом возрасте нельзя проводить никаких форсированных тренировок или выступать в соревнованиях без подготовки, особенно если они проходят в режиме анаэробной нагрузки при пульсе 180 уд/мин и более. Для подготовки к основному соревнованию сезона необходимо за три четыре недели перейти к специализированно подготовке с учетом регламента этого соревнования Если эта подготовка к гонкам с раздельным стартом, то во через день проводятся тренировки на дистанционной или близкой к ней скорости индивидуально на передачах, позволяющих поддерживать тот тем педалирования, который необходим в соревнованиях. В субботу или воскресенье назначается контрольная тренировка на всю или часть предполагаемой дистанции с задачей показать планируемый результат. Командные тренировки проводятся в том составе, который будет выступать в основных соревнованиях, желательно на трассе с рельефом максимально приближенным к рельефу той трассы, где будут соревнования. Спортсмены отрабатывают взаимодействие в команде, технику старта, поворота, лидирования и смены лидера. Скорость на тренируемых отрезках соревновательная или чуть выше (на 2-3%). Обращается внимание на ровное прохождение команды и четкую смену лидера, прямолинейность езды и т. п. При подготовке к гонкам-критериум или групповым гонкам необходимо нацеливать обучающихся на длительную работу с переменной интенсивностью, с финишами в различных местах трассы. Причем нужно ставить задачу финишировать с разных позиций, чтобы спортсмены могли проверить свои силы и возможности в различных условиях борьбы с соперником.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации спортсмена. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в велосипедном спорте. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта России» ЕВСК.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Как следует из названия, цель этапа - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде велосипедного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки велосипедистов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий. На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров 1664 часов в год, а в отдельных случаях и более. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и приближается к предельным показателям. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней, которое может составлять 50 -100 дней в годичном цикле. Широко используются многодневные гонки или серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом. Продолжительность многодневных гонок (количество этапов и протяженность самих этапов) должна постепенно увеличиваться. Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года. Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов гонщика.

Специалисты в различных видах велосипедного спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.). На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместив ее с техническим совершенствованием велосипедистов. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства гонщик должен регулярно выступать на уровне нормы ЕВСК «Мастер спорта России» или выполнить норму ЕВСК «Мастер спорта международного класса» в избранном виде велосипедного спорта.

Занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Годичный цикл подготовки обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Рассмотрим методики тренировки обучающихся в каждом из этих периодов в зависимости от их специализации.

Подготовительный период состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Каждый из этих этапов имеет три средних (мезо) цикла, которые, в свою очередь, состоят из 3-6 микроциклов тренировки продолжительностью около месяца. Микроциклом называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Длительность микроцикла– неделя (недельный цикл), меньше и больше недели.

Общеподготовительный этап состоит из втягивающего и двух базовых развивающих мезоциклов. Основные задачи этого этапа – повышение общего уровня функциональных

возможностей и дальнейшее совершенствование физических качеств и двигательных навыков и умений. Со втягивающего мезоцикла начинается подготовительный период большого тренировочного цикла. Этот мезоцикл состоит из трех ординарных (равномерное возрастание тренировочных нагрузок) и одного восстановительного микроцикла (уменьшение величины тренировочных нагрузок и увеличение количества дней активного отдыха). Тренировки в ординарных микроциклах проводятся с использованием средств ОФП, таких, как бег, ходьба, прыжковые и специально подготовительные упражнения, упражнения с отягощением и штангой, спортивные игры, плавание и, конечно, езда на велосипедном станке и на велосипеде. Все циклические упражнения выполняются в основном на пульсе 130-150 уд/мин. В каждом последующем микроцикле объем нагрузки увеличивается и в третьем – доходит до 14-16 час. в неделю. В восстановительном микроцикле проводится 4-5 тренировок и объем нагрузки и объем нагрузки снижается до 10-12 час., что примерно равно объему на грузки первого ординарного микроцикла.

Далее начинается подготовка в базовых мезоциклах, которые являются главными мезоциклами подготовительного периода тренировки и в которых решаются задачи увеличения функциональных возможностей организма обучающихся. Два общеподготовительных мезоцикла по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности являются развивающими. «Развивающие» мезоциклы отличаются выполнением значительных параметров тренировочных нагрузок и выводят спортсмена на новый уровень работоспособности. Эти мезоциклы состоят из трех, развивающих микроциклов, которые соединяются друг с другом через дни отдыха или восстановительные тренировки, и одного восстановительного микроцикла. Общая протяженность мезоцикла около одного месяца и смена режимов тренировки позволяют получить за мезоцикл утомление обучающихся и отдых после него, т. е. определенный кумулятивный эффект. В каждом базовом мезоцикле тренировки первый микроцикл является втягивающим, в котором выполняется нагрузка 70-75% от максимальной в этом мезоцикле. Во втором микроцикле выполняется средняя запланированная для этого мезоцикла нагрузка – 80-90% от максимальной (подобная нагрузка выполняется в первом микроцикле следующего мезоцикла). Третий микроцикл характерен 100%-ной нагрузкой для этого мезоцикла, которая является средней планируемой на следующий мезоцикл. Легкость, с которой выполняется запланированная на мезоцикл нагрузка, определяет правильность ее выбора. Во время восстановительного микроцикла можно проводить тестирование по определению уровня развития физических качеств или использовать в тренировке рабочие тесты.

При невыполнении запланированной нагрузки (болезнь спортсмена или другие причины) вводится «стабилизирующий» мезоцикл, который может состоять из двух-трех одинаковых по нагрузкам микроциклов и одного восстановительного или двух одинаковых микроциклов, между которыми и после второго следуют восстановительные микроциклы. Одного «стабилизирующего» мезоцикла достаточно для восстановления обучающихся, и опять следует «развивающий» мезоцикл. Как мы уже отмечали, объем нагрузки второго микроцикла является средним для данного мезоцикла. По нему можно судить и об объеме нагрузки следующего мезоцикла.

Специально-подготовительный этап состоит из специальноподготовительного, контрольно-подготовительного и предесоревновательного мезоциклов. Основная задача специально-подготовительного этапа – обеспечение непосредственного становления спортивной формы обучающихся: занятия направлены прежде всего на развитие специальной тренированности,совершенствование техники и тактики велосипедного спорта. Спортивная форма приобретается при все увеличивающемся объеме езды на велосипеде.

Базовый специально-подготовительный мезоцикл, так же как и два базовых общеподготовительных мезоцикла, является «развивающим» и состоит из трех «развивающих» микроциклов и одного восстановительного. В третьем микроцикле мезоцикла достигается максимум объема специальной нагрузки на велосипеде, планируемый на этот мезоцикл.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой как бы переходную форму между базовыми и соревновательными мезоциклами. Тренировочная работа с участием в

соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям. Тренировочные нагрузки продолжают возрастать, повышается абсолютная интенсивность соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости и мощности езды на велосипеде. По мере роста интенсивности общий объем нагрузки вначале растет, потом стабилизируется, а затем может снижаться. Такое снижение общего объема нагрузок и соответственное повышение их интенсивности дают возможность трансформировать результаты предыдущей работы в рост спортивных показателей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл, как правило, состоит из двух «ударных» микроциклов, характеризующихся концентрацией высокоинтенсивных нагрузок при значительном их объеме, и двух микроциклов соревновательного типа (без специального подведения к стартам). Тренировки проводятся на велосипеде. Занятия ОФП включаются в виде утренних зарядок, и по возможности одного раза в неделю плавания. Вторые тренировки могут проводиться в этом микроцикле вечером, если перерыв между занятиями не менее 4-5 час., а еще лучше – 6 час. Их целесообразно проводить, применяя езду в группе или индивидуально по пересеченной местности в парке или лесу (пульс 130-150 уд/мин) на 30-40 км. В эти же дни можно проводить тренировки на треке, но в этом случае нужно несколько снижать нагрузку, выполняемую на первой тренировке.

В соревновательных микроциклах этого мезоцикла тренировки проводятся примерно в этом же плане, а в дни, когда запланированы старты, вместо тренировок спортсмены участвуют в соревнованиях. Наиболее целесообразно в этот период стартовать в групповых гонках на 100-120 км, гонках-критериум на 20-50 км и гонках с раздельным стартом или в парах на 25 км. В зависимости от общего выполнения запланированной нагрузки и выявленных в контрольных соревнованиях недостатков содержание последующих тренировочных занятий может приобретать различную направленность. Это может быть увеличение интенсификации нагрузки на велосипеде, ее стабилизация или даже снижение общего уровня нагрузки.

Примерно с марта начинается предсоревновательный мезоцикл подготовки, который состоит из двух-трех соревновательных микроциклов, где спортсмены выступают в подводящих соревнованиях, и одного восстановительного. Особенности мезоцикла этого типа определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Как правило, этот мезоцикл завершается одним из главных соревнований сезона, в которых либо команда отбирается для участия в следующих соревнованиях, либо спортсмены должны показать высокие результаты.

В этот период можно выступить в короткой многодневной гонке на 700-1000 км или принять старты в серии одно - двух- трехдневных соревнований. Практически конец специально-подготовительного этапа подготовительного периода тренировки органически сливается с началом соревновательного периода, и тренировка в этих микроциклах почти полностью повторяется в микроциклах соревновательного периода. Соревновательный период подготовки начинается в середине апреля и заканчивается в середине октября. В зависимости от количества основных соревнований, т. е. от спортивного календаря, соревновательный период может иметь различное количество мезоциклов. Поэтому спортивный календарь лимитирует структуру периодов тренировки, и с его помощью можно управлять подготовкой обучающихся.

В соревновательном периоде основными мезоциклами будут соревновательные, которые чередуются с промежуточными мезоциклами – восстановительно-подготовительными и восстановительно-поддерживающими. Возможны различные варианты чередования мезоциклов.

1.Соревновательный1-й – соревновательный 2-й – восстановительно - поддерживающий – соревновательный 3-й.

2.Соревновательный1-й – соревновательный 2-й – восстановительно - подготовительный – соревновательный 3-й – соревновательный 4-й.

3.Соревновательный1-й – соревновательный 2-й – восстановительно - поддерживающий – соревновательный 3-й – соревновательный 4-й.

Восстановительно-подготовительный мезоцикл по своему строению подобен развивающему мезоциклу, но включает большее количество восстановительных микроциклов. Он может быть таким: восстановительный –ординарный – ординарный – восстановительный микроциклы.

Восстановительно-поддерживающий мезоцикл имеет примерно такоеже строение, но отличается более щадящим тренировочным режимом. Такие мезоциклы необходимы при длительном соревновательном периоде и вводятся между напряженными соревнованиями. По содержанию нагрузки они похожи на мезоциклы переходного периода тренировки и содействуют восстановлению после длительных нагрузок. Простейшие соревновательные мезоциклы включают один-два подводящих – один соревновательный и один восстановительный микроциклы. Но возможны различные варианты построения соревновательного мезоцикла, которые зависят от соревновательного календаря и уровня подготовки обучающихся. Подготовка к командной гонке на шоссе на последнем этапе к ответственным соревнованиям включает два подводящих микроцикла протяженностью около двух недель.

Переходный период подготовки длится около месяца. Он начинается примерно с ноября. Основные задачи этого периода – постепенное снижение объема и интенсивности специальной нагрузки, переход к малоинтенсивным занятиям общефизической подготовкой и проведение медицинского обследования. Ненапряженный режим тренировки создает возможность для активного отдыха обучающихся и способствует сохранению определенного уровня их специальной тренированности. Это позволяет начать новый макроцикл подготовки на более высоком уровне, чем в предыдущем году. Переходный период обычно состоит из 3-4 мезоциклов восстановительно поддерживающего и восстановительно-подготовительного типа. В неделю проводятся 4-5 тренировочных занятий с использованием средств общефизической и специальной подготовки. Подготовительный период тренировки обучающихся, для которых планируется более ранняя специальная подготовка, начинается, как и обычно, с середины ноября. Обще подготовительный этап этого периода состоит из трех мезоциклов, но заканчивается он в январе. А с конца января начинается специально подготовительный этап подготовительного периода, который состоит из трех мезоциклов и включает больший объем специальной работы на велосипеде.

15. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице № 35

Учебно-тематический план Таблица № 35

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	занятиях физической культурой и спортом			спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	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 питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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/ недотренированность	≈200	октябрь	**Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	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	≈200	январь	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	≈200	февраль-	Основные функции и особенности

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		май	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	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	**Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.**
	Социальные функции спорта	≈120	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	≈120	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	≈120	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	≈120	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса являетсяраспределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

-подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данногопериода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлены в таблице№36

Таблица №36

Примерная направленность недельных микроциклов в группах:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательныйэтап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольныеигры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроциклепроводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе» основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

-циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

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

-сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;

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

-нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления обучающегося в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

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

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

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

-наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитывается Учреждением при формировании Программы. В том числе годового учебно – тренировочного плана.

К особенностям реализации Программы относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Удмуртской Республики по виду спорта «велосипедный спорт» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.

- 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

Учреждение обеспечивает соблюдение требования к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно – тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно – тренировочных групп.

6.1.Материально-технические условия реализации Программы.

В целях качественного построения учебно - тренировочного процесса Учреждение самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

-наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой (таблица № 37);

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 37

Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Автомобиль	штук	5
Велосипед	штук	291
Велостанок роллерный	штук	4
Велостанок универсальный	штук	32
Велотренажер	штук	1
Веопокрышки	штук	54
Гантели разборные	штук	2
Гири	штук	1
Камеры	штук	120
Каретка	штук	2
Кассета	штук	17
Козел гимнастический	штук	1
Комплект колес	штук	16
Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	2
Маяк проблесковый	штук	2
Мяч волейбольный	штук	4
Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
Мяч футбольный	штук	4
Набор и сетка для настольного тенниса	штук	4
Насос	штук	7
Обод	штук	36
Оплетка тормозного троса	упак	2
Оплетка троса переключения	упак	12
Ось задняя	штук	18
Переключатель задний	штук	15
Рулевая колонка	штук	10
Рулетка металлическая 20 м	штук	1
Свисток	штук	2
Секундомер	штук	1
Скакалка	штук	5
Стенд для обслуживания велосипедов	штук	4
Стенка спортивная	штук	3
Стол теннисный	штук	3
Тормозные колодки	штук	27
Тормозные ручки	штук	4
Трибуна металлическая сборно – разборная на 4 посадочных места	штук	27
Трос задний	штук	3

Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Трос с рубашкой	штук	3
Турник 3в 1	штук	5
Фишки (конусы)	штук	24
Цепь	штук	5
Шлем велосипедный	штук	35
Штанга	штук	5
Стул «Стандарт»	штук	58
Стул офисный	штук	6
Стол	штук	4
Шкаф книжный	штук	3
Шкаф раздевальный	штук	19
Спортивная экипировка		
Веломайка	штук	36
Велотуфли	штук	16
Рейтузы	штук	26
Комбинезон	штук	15

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения 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).

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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работники направляются Учреждением на соответствующую переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденными в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

19.Информационно-методические условия реализации Программы

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
14. Правила вида спорта «велосипедный спорт», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от «17» сентября 2020 г. № 710.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Федерация велосипедного спорта России. Режим доступа: https://fvsr.ru/
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: https://edu.gov.ru/
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/
5. АУ УР «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: // https://csp18.ru/
6. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: /https://ru.wikipedia.org
7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: Режим доступа: https://www.wada-ama.org/en
8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: Режим доступа: https://olympics.com/
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России: Режим доступа: https://olympic.ru/
10. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки сборных команд России»: Режим доступа: https://www.sport-teams.ru/
11. Официальный сайт Министерства спорта Удмуртской Республики: Режим доступа https://minsport18.udmr.ru/
12. РУСАДА: Режим доступа https://www.rusada.ru/education/online-training/
13. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа :www.lib.sportedu.ru
14. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет -ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации. http://www.infosport.ru
15. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с. э

2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у обучающихся и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.

3. Велосипедный спорт (гонки на шоссе):Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]/А.А.Захаров.-М.: Советский спорт, 2008.-160с.

4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А.Гаврилова.-М.: М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512 с: ил.

5. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/65029.html (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

7. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.

8. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

9. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов 16.Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2008.

10. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.

11. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: физ. Культуры. М.: 2001.

12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

13. Никитушкин В.Г.Многолетняя подготовка юных обучающихся.- М.: Физическая культура,2010. – 240с.

14. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера:2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-1.-592 с: ил.

15. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-2.-608с: ил.

16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656с. Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1868793. – Режим доступа: по подписке.

17. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : [монография] / Л.П. Сергиенко .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 1056 с. : ил. — (Спорт без границ) .— Библиогр. в конце частей.— ISBN 978-5-9718-0458-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/279321

18. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

19. Твой олимпийский учебник :учеб.пособие для олимпийского обрразования/В.С. Родиченков и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд.перераб. и допон..-М.:Советский спорт,2014-224с.:ил.

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. –79 с.

2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:физкультура и спорт, 2010.

4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.:000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

5. 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. – М.: Учебное пособиедля вузов физической культуры, 2001.

Приложение № 1

Примерные тестовые задания по теме: "Велосипедный спорт"

1 Вопрос: **Велосипеда какой марки не существует?**
1. BMW
2. Yamaha
3. Uplift

2 Вопрос: **С какой стороны можно двигаться на велосипеде по проезжейчасти?**
1. Не имеет значения
2. Справа
3. Слева

3 Вопрос: **Как иначе называется держатель заднего переключателя у велосипеда?**
1. Петух
2. Суслик
3. Попугай

4 Вопрос: **Какая деталь не относится к велосипеду?**
1. Манетка
2. Каретка
3. Палец шаровой

5 Вопрос: **Как называется стиль катания, в котором на велосипедахбольше прыгают, чем ездят?**
1. Кросс-кантри
2. Триал
3. Даунхилл

6 Вопрос: **Какое средство лучше всего помогает на случай невозможности отвинтить винт или гайку у велосипеда?**
1. Молоток
2. Масло типа «жидкий ключ»
3. Гаечный ключ побольше и сильные руки

7 Вопрос: **Как называется трюк на велосипеде, в котором на скорости запрыгивают на препятствие или перепрыгивают через него?**
1. Ап-эн-даун
2. Банни-хоп
3. Рэйл-ап

8 Вопрос: **Как называется езда на заднем колесе на велосипеде?**
1. Вилли
2. Тейлвип
3. Гоут

9 Вопрос: **В каком году изобрели велосипед?**
1. В 1901 году
2. В 1797 году
3. В 1817 году

10 Вопрос: **Кто изобрёл велосипед?**
1. Карл Бенц
2. Томас Эдисон
3. Карл Дрез

11 Вопрос: **Где не стоит хранить свой велосипед зимой?**
1. В Колясочной
2. На лестнице
3. В прихожей
4.

12 Вопрос: **Какой из тормозов является основным?**

1. Оба
2. Задний
3. Передний

13 Вопрос: **Какие покрышки больше всех годятся для езды в горнойместности ?**

1. Полуслик
2. Универсальные
3. Внедорожный

14 Вопрос: **Какая из этих проблем не относится к колёсам велосипеда?**

1. Яйцо
2. Восьмёрка
3. Растяжение

15 Вопрос: **Что такое «манетка» на горном велосипеде?**

1. Система звёзд на заднем колесе
2. Устройство для переключения передач
3. Рычаг для переключения скоростей

16 Вопрос: **Что нужно делать, если у велосипеда проскакивает цепь?**

1. Поменять старую цепь на новую
2. Заменить и цепь, и все звёзды, которые есть
3. Поменять старую систему шатунов на новую

17 Вопрос :**Что такое «ШИФТЕР» на горном велосипеде?**

1. Устройство для переключения передач
2. Система звёзд на заднем колесе
3. Рычаг для переключения скоростей

18 Вопрос: **Что такое «КАССЕТА» на горном велосипеде?**

1. Рычаг для переключения скоростей
2. Система звёзд на заднем колесе
3. Держатель заднего переключателя

19 Вопрос: **Что желательно всегда брать с собой в поездку на велосипеде?**

1. Набор гаечных ключей и шестигранников
2. Фонари
3. Запасную камеру