УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
_____Д.С.Плотников
« 31» 08 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта **«Велосипедный спорт»**

Срок реализации: 10 лет
Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Авторы-составители:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора;
Калинин Павел Юрьевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Тюменский район,
2023 г

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	***3***
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Цели программы	5
II.	***Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Велосипедный спорт»***	***7***
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	20
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III.	***Система контроля***	***33***
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	35
IV.	***Рабочая программа по виду спорта «Велосипедный спорт»***	***63***
4.1.	Характеристика вида спорта «Велосипедный спорт», его отличительные особенности	63
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	65

4.3	Учебно-тематический план	92
V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	***99***
VI	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	***102***
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	102
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	109
6.3	Требования к информационно-методическим условия реализации Программы	111
VII	***Перечень информационного обеспечения***	***114***
VIII	***Приложения***	***116***

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- в соответствии с Федеральным законом 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»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основании Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №2 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года №2 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года ЛФ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N2 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1099;

- на основании Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N2 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1099; [1] (далее – ФССП).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1.2. Цели Программы

Целями Программы являются:

- ✓ обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1099;

[1] (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71658).

- ✓ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- ✓ всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- ✓ совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- ✓ подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Велосипедный спорт», утвержденному приказом Минспорта России от «30» ноября 2022 г. № 1099 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**							
	Этап начальной подготовки				**Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)**			
	1 год	**2 год**	**3 год**	**4 год**	**1 год**	**2 год**	**3 год**	**4 год**
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 используются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Групповая работа - это форма организации деятельности на занятии, предполагающая функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует

согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Индивидуальная работа – это форма работы на занятии, которая предполагает единоличное самостоятельное выполнение задания, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает очное обучение и онлайн-обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля учеником образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с тренером- преподавателем и онлайн.

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

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с спортсменами 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.

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.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов 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. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–
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

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Велосипедный спорт» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки				**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	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
Основные	–	–	–	2	4	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной

Разделы и виды спортивной подготовки	***Единица измерения***	***Этапы и годы спортивной подготовки***							
		Этап начальной подготовки				***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)***			
		Первый год	***Второй год***	***Третий год***	***Четвертый год***	***Первый год***	***Второй год***	***Третий год***	***Четвертый год***
Количество часов в неделю	***час***	***6***	***7***	***9***	***12***	***15***	***18***	***21***	***24***
Количество занимающихся	***чел***	***10***	***10***	***10***	***10***	***6***	***6***	***6***	***6***
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30
Всего*:	***час***	***312***	***359***	***468***	***624***	***780***	***936***	***1092***	***1248***

****Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.***

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Велосипедный спорт». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся 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 спортивной школе. При обучении велосипедистов, 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 образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

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.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных тактических действий велосипедного спорта;

-овладеть тактическими навыками велосипедистов;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях в велоспорте;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные заезды и календарные соревнования, теория тактики велоспорта.

Специальная психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена 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 спортсмену 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 занимающихся, 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 врачебнобиологические 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 за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель 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. Для удобства такие заключения я буду называть 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 с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам 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 занимающегося, 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.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся 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. Тренирующиеся 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ 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 движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	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-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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года

2.	**Здоровьесбережение**		
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); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	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); **-** воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	**Профилактическая деятельность, в том числе** - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; **-** профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;	В течение года

		- областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.4	Антидопинговые мероприятия	**Практическая деятельность обучающихся:** **-** информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; **-** выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; **-** анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	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 юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	**Экологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

Таблица 7

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

№	**Содержание**	**Этап спортивной подготовки**	**Сроки**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование

3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, викторина, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь -октябрь	
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	
11.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта	Этап начальной подготовки	октябрь	
12.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	январь	
13.	Вредные привычки и их преодоление		февраль	
14.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)		март	
15.	Гигиена спортсмена (викторина)		апрель	
16.	Ознакомление с правами и обязанностями баскетболиста	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	октябрь	
17.	Формирование критического отношения к допингу		май	
18.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте		июнь	
19.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	тестирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной 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 учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год		
		УТ-2	УТ-3	УТ-4
1.	Вести протокол соревнований.	4	3	2
2.	Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.	6	10	13
3.	Осуществлять судейство учебных игр самостоятельно.	-	7	9
4.	Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	-	-	4
5.	Судить соревнования в качестве судьи.	-	-	2
	Итого	***10***	***20***	***30***

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, 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 спортсменов 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.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
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 реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.	12	24	36	48	48	48	54
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.								
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.								

	7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.								
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг							

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ 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 виду спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ 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) на:

- ✓ 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО СШ №2 ТМР 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 представлен в приложении №1.

Помимо проверки знаний 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке спортсменов. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах №№10-14

Таблица №10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	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
			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

Таблица №11

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации по виду спорта «велосипедный спорт»

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
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

Таблица № 12

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	1:47:52,0	2:16:10,9
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

Таблица № 13

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (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	0:02:54,3 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	0:05:25,5	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
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

Таблица № 14

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (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	0:03:18,9 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

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по общей физической подготовке не менее 300 баллов у мужчин и 255 баллов у женщин.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» представлен в таблице №15

Таблица № 15

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной спортивной подготовки	Нет требований к выполнению нормативов на спортивные разряды
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»

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации представлена в приложении 2

IV. Рабочая программа по виду спорта «Велосипедный спорт»

4.1. Характеристика вида спорта «Велоспорт», его отличительные особенности

Велоспорт — это спортивная дисциплина, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

Велоспорт очень похож на легкую атлетику, так же как в легкой атлетике, в велоспорте основная нагрузка приходится на ноги. Поэтому в велосипедном спорте тренировочный процесс очень схож с тренировками бегунов, которые способствует улучшению работоспособности организма, укреплению опорно-двигательного аппарата. Занятия велоспортом или обычная езда на велосипеде является великолепным средством оздоровления и укрепления всех систем организма.

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 168 стран 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.

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.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов 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. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов 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.

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 спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

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.

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.

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 велоспорт-шоссе.

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 физподготовка велосипедиста, но и характеристики его инвентаря - 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 высоты сидения и руля, а также от размера педалей.

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

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 МАУ ДО СШ №2 ТМР.

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 №№16-23

Таблица №16

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*3*	*3*	*2*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*2*	*1*	*4*	*4*	*24*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*19*	*19*	*23*	*19*	*19*	*20*	*20*	*20*	*20*	*17*	*18*	*17*	*232*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	7	6	6	5	5	3	3	3	58
4.	2.2. Общая физическая подготовка	13	13	14	10	8	10	10	12	13	13	14	14	144
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	2	2	3	3	4	4	4	3	2	1	1	1	30
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*4*	*2*	*3*	*5*	*6*	*5*	*5*	*3*	*4*	*5*	*4*	*4*	*50*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*6*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
	Всего*:	***26***	***24***	***28***	***28***	***26***	***26***	***26***	***24***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №17

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*4*	*3*	*3*	*2*	*1*	*1*	*1*	*1*	*3*	*3*	*4*	*4*	*30*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*22*	*24*	*24*	*20*	*23*	*24*	*21*	*26*	*21*	*19*	*22*	*22*	*268*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	4	4	7	7	7	8	7	6	6	3	3	2	64
4.	2.2. Общая физическая подготовка	14	16	12	8	9	10	9	16	13	11	12	14	144
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	4	4	4	4	6	5	4	3	2	2	2	2	42
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	4	12
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*4*	*2*	*3*	*5*	*6*	*5*	*5*	*3*	*4*	*5*	*4*	*4*	*50*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*6*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*2*	*-*	*-*	*-*	*5*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
	Всего*:	**30**	**29**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**359**

Таблица №18

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*4*	*4*	*4*	*3*	*2*	*2*	*2*	*1*	*3*	*3*	*4*	*4*	*36*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*31*	*33*	*32*	*28*	*31*	*30*	*29*	*35*	*27*	*28*	*31*	*31*	*366*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	7	8	10	11	11	11	10	10	9	7	7	7	108
4.	2.2. Общая физическая подготовка	17	20	17	10	12	11	12	19	14	13	14	15	174
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	3	4	4	6	7	7	6	5	4	3	3	2	54
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	4	1	-	-	-	-	-	-	-	5	7	7	24
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*4*	*2*	*3*	*5*	*6*	*5*	*5*	*3*	*4*	*5*	*4*	*4*	*50*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*6*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*2*	*3*	*-*	*5*	*-*	*-*	*-*	*10*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
	Всего*:	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***39***	***468***

Таблица №19

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 4 года обучения (НП-4)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*4*	*5*	*4*	*4*	*3*	*2*	*2*	*2*	*3*	*3*	*5*	*5*	*42*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*44*	*45*	*45*	*40*	*41*	*43*	*42*	*44*	*40*	*41*	*43*	*43*	*511*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	14	15	17	19	18	19	18	17	16	14	14	12	193
4.	2.2. Общая физическая подготовка	21	23	21	13	14	13	14	20	17	14	16	18	204
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	4	5	6	7	8	8	7	6	5	5	4	4	69
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	1	1	1	2	2	1	1	-	-	-	9
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	5	2	-	-	-	1	1	-	1	8	9	9	36
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*4*	*2*	*3*	*5*	*6*	*5*	*5*	*3*	*4*	*5*	*4*	*4*	*50*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*3*	*-*	*-*	*6*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*-*	*2*	*2*	*3*	*3*	*5*	*-*	*-*	*-*	*15*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
	Всего*:	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***624***

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*5*	*5*	*4*	*4*	*3*	*3*	*2*	*3*	*4*	*4*	*6*	*5*	*48*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*51*	*54*	*55*	*50*	*49*	*53*	*54*	*52*	*48*	*50*	*52*	*53*	*621*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	16	21	23	24	23	26	24	24	22	20	18	18	259
4.	2.2. Общая физическая подготовка	23	24	23	14	14	15	18	19	18	15	17	19	218
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	6	7	7	9	9	10	9	7	6	5	4	5	84
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	1	2	2	2	2	1	1	1	-	-	12
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	6	2	1	1	1	1	1	1	1	9	13	11	48
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*9*	*6*	*6*	*5*	*8*	*5*	*5*	*5*	*5*	*7*	*7*	*7*	*75*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*4*	*2*	*-*	*-*	*-*	*2*	*4*	*-*	*-*	*12*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*2*	*3*	*4*	*4*	*5*	*6*	*-*	*-*	*-*	*24*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
	Всего*:	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***65***	***780***

Таблица №21

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*6*	*6*	*5*	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*5*	*6*	*6*	*54*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*63*	*66*	*65*	*61*	*65*	*65*	*65*	*63*	*59*	*58*	*60*	*63*	*753*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	25	30	30	32	36	36	35	32	31	26	26	26	365
4.	2.2. Общая физическая подготовка	26	27	25	17	17	16	18	19	18	17	17	21	238
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	6	7	7	9	9	10	9	9	7	5	4	5	87
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	-	-	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	15
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	6	2	1	1	1	1	1	1	1	9	13	11	48
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*9*	*6*	*6*	*5*	*4*	*5*	*5*	*5*	*5*	*8*	*9*	*8*	*75*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*4*	*2*	*-*	*-*	*-*	*2*	*4*	*-*	*-*	*12*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*4*	*4*	*5*	*5*	*5*	*6*	*3*	*-*	*-*	*32*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*-*	*-*	*2*	*-*	*-*	*-*	*-*	*2*	*2*	*-*	*3*	*1*	*10*
	Всего*:	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***936***

Таблица №22

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*7*	*7*	*6*	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*5*	*6*	*6*	*7*	*60*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*73*	*76*	*75*	*72*	*76*	*76*	*75*	*75*	*71*	*67*	*70*	*71*	*877*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	32	36	37	39	43	43	42	41	39	31	30	32	445
4.	2.2. Общая физическая подготовка	28	29	27	19	19	19	18	20	20	18	20	21	258
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	6	8	8	10	10	11	11	10	9	7	6	6	102
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	24
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	6	2	1	1	1	1	1	1	1	9	13	11	48
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*9*	*6*	*6*	*5*	*4*	*5*	*5*	*5*	*5*	*7*	*9*	*9*	*75*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*4*	*2*	*-*	*-*	*-*	*2*	*4*	*-*	*-*	*12*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*6*	*6*	*7*	*8*	*8*	*7*	*6*	*-*	*-*	*48*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*2*	*2*	*4*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*1*	*1*	*6*	*4*	*20*
	Всего*:	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***91***	***1 092***

Таблица №23

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п		*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	*Раздел 1. Теоретическая подготовка*	*8*	*7*	*6*	*5*	*5*	*3*	*3*	*4*	*6*	*6*	*6*	*7*	*66*
2.	*Раздел 2. Практическая подготовка*	*84*	*86*	*85*	*82*	*84*	*87*	*87*	*86*	*81*	*78*	*81*	*84*	*1005*
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	41	46	47	48	50	52	51	50	48	40	39	41	553
4.	2.2. Общая физическая подготовка	31	31	27	20	20	20	20	21	20	21	23	24	278
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	5	6	8	10	10	11	11	10	9	6	5	5	96
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	24
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	6	2	1	1	1	2	2	2	2	9	13	13	54
8.	*Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки*	*9*	*6*	*6*	*5*	*4*	*5*	*5*	*5*	*5*	*7*	*9*	*9*	*75*
9.	*Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения*	*-*	*-*	*-*	*4*	*2*	*-*	*-*	*-*	*2*	*4*	*-*	*-*	*12*
10.	*Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях*	*-*	*-*	*-*	*8*	*9*	*9*	*9*	*9*	*8*	*8*	*-*	*-*	*60*
11.	*Раздел 6. Судейская практика*	*3*	*5*	*7*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*2*	*1*	*8*	*4*	*30*
	Всего*:	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***1248***

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице 24.

Таблица №24

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	**Упражнения циклического характера:** бег, лыжи, плавание **Спортивные игры:** баскетбол, футбол **Подвижные игры** *Прыжки*	*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 заключительной части, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с 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 сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период для юношей и юниоров-шоссейников можно включать 2 – 3 раза в неделю, а для подростков-спринтеров достаточно 1 – 2 занятий. В кроссовых тренировках спринтеров больше внимания следует уделять ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, так как разнообразие окружающей обстановки повышает 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.

	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 прыжков следует 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.	Лыжные тренировки следует проводить для гонщиков всех специализаций. 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 спринтеров) и 2 – 3 раза для юношей и юниоров. В декабре бегать на лыжах подросткам следует 1,5 – 2 часа, спринтерам – 2 – 2,5, юношам – 2,5 – 3, 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 с повышенной (160 – 170 уд/мин) увеличивается.

		Один-два раза в месяц рекомендуется проводить соревнования или контрольные тренировки: для подростков – 3 – 5 км, для юношей (и спринтеров) – 10 км, для юниоров – 15м – 18 км. В тренировках по лыжному спорту нужно применять главным образом повторный и переменный методы. Для юниоров в конце зимнего этапа можно использовать интервальный в различных сочетаниях с другими
	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.
	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности 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. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в	

	исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. **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 суставах; поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, 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,	Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

	удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону 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 коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, 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 90º в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. *«Выпады».* 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, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90º, на выдохе – вернуться в И.П. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). *«Наклоны» (становая тяга).* Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90º бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. ***Для мышц спины:*** *«Тяга в наклоне».*	Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90^0. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

	Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90º бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. *«Разгибание спины, лежа на животе»* (гиперэкстензия). Упражнение*:* односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. ***Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:*** *«Тяга стоя к груди».* Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.	Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра. 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». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п.	Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80º; не блокировать локтевые суставы.
	«Сгибание и разгибание рук в упоре» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п.	Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80º; не блокировать локтевые суставы.
	«Жим стоя». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей,	Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

	набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п.	
	«Диагональное скручивание». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.	Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.
	«Планка». Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п.	Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.
	«Полный сед». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.	Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения
	Развитие гибкости: *Упражнение «Наклоны с растяжкой»* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, соединив пальцы в замок, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12-	

	15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз. *Упражнение «Растяжка в наклоне»* Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12-15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз. *Упражнение «Растяжка в наклоне»* Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12-15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз. *Упражнение «Нога в сторону»* Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение выпада. Почувствуйте растяжение	

	всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног. Упражнение «Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног. *Упражнение «Поднятие ноги вверх»* Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног. *Упражнение «Выпрямление ног»* Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите это положение на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.	
Специальная физическая подготовка	Быстрота: 15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу Скоростной компонент скоростной силы:	Выполнение заданий с измерением ЧСС на каждом этапе выполнения

	15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу Силовой компонент скоростной силы: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места Силовая выносливость: 60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места Специальная выносливость: Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню 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 индивидуальная гонка на время 20 км с места индивидуальная гонка на время	
Участие в спортивных соревнованиях	Открытая городская «Велогонка-критериум» памяти героя Советского союза М.Мельникайте, посвященной «Дню Победы в ВОВ 1941-1945гг.»; Чемпионат и Первенство г.Тюмени по велосипедному спорту – шоссе (критериум, раздельный старт, маунтинбайк, гонка на выбывание); Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе; Межрегиональные соревнования по велосипедному спорту – шоссе (гонка критериум); Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»	
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	
Тактическая подготовка	1.Тактика в индивидуальной гонке 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 из группы. - Тактика финиширования из отрыва .	Тактика в данном виде спорта определяется эффективностью распределения усилий велосипедиста по дистанции. Выбор оптимальной тактики зависит от многих факторов: длины дистанции, рельефа трассы, погодных условий, особенностей подготовленности гонщика. Оптимальным можно считать вариант, позволяющий максимально полно использовать 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 этом с 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 обеспечение оптимальных условий в гонке для

	- Тактика финиширования на подъеме 11.Командная гонка 12.Индивидуальная гонка на время	товарищей по команде с неизбежным (или возможным) неудачным собственным выступлением.
Теоретическая подготовка	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 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. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. 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	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.

	соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в 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 спорт как 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 различных видов 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 спортивного инвентаря 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.	
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 велосипедном спорте являются: • уровень мотивации достижений в велосипедном спорте; • 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

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов	
Инструкторская практика	Изучение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники вида спорта.	
Судейская практика	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту Судейство соревнований по виду спорта	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	*Медико- биологические мероприятия* включают в себя прохождение медицинского осмотра и диспансеризации спортмменов, а также средства восстановления, которые назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Рациональное питание. Фармакологические средства,	Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

	Физические средства восстановления Различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др	*Медико - биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления.

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №25.

Таблица №25

Учебно-тематический план

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 спортсменов. 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 занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 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.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. 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 специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода 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 спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №26

Таблица№26

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

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).

Предсоревновательный этап.	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 (контрольные игры).	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 микроцикле проводятся 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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «BMX», слова «маунтинбайк», «трек», «шоссе», основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка 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 спортсмена и велосипеда;
- ✓ преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, 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 лица, проходящего спортивную подготовку, 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 спортсмена 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 по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, 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» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 субъекта Российской Федерации 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.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- ✓ наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;
- ✓ наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;
- ✓ наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №27);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №28,29);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №27-29

Таблица №27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки				
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
			Количество изделий				

1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	–	–	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	–	–	–	–	1
3.	Велостанок универсальный	штук	–	–	6	6	6
4.	Капсула каретки	штук	–	–	–	–	1
5.	Кассета	штук	–	–	–	–	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	–	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	–	–	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	–	1	–	–	–
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	–	–	–	–
11.	Мяч теннисный	штук	5	5	5	–	–
12.	Мяч футбольный	штук	1	–	1	1	1
13.	Иструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	–	–	6	6	6
15.	Слесарные инструменты	комплект	–	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	–	2	2	2
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	–	–	–	2
19.	Переключатель задний	штук	1	–	–	–	2
20.	Переключатель передний	штук	1	–	–	–	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	–	–	–	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	–	–	–	–	1
27.	Скакалка	штук	5	3	–	–	–
28.	Спицы	штук	10	–	–	–	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	–	–	–	2
31.	Фитбол	штук	5	5	5	–	–
32.	Фишки (конусы)	штук	–	40	–	–	–
33.	Цепь	штук	1	–	–	–	2
34.	Шипы	штук	–	–	–	–	2
35.	Шифтеры	штук	–	–	–	–	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	–	–	–
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	–	–	6	–

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«BMX» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;

«маунтинбайк» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»;

«трек» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Таблица № 28

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
					«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
				Количество изделий				
1.	Велокамеры «BMX»	штук	на обучающегося	4	12	–	–	–
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	на обучающегося	2	–	12	–	–
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	4	–	–	10	–
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	6	–	–	–	10
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	–	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающегося	2	6	–	–	–
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающегося	2	–	6	–	–
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	2	–	–	4	–
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	2	–	–	–	4
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–
11.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	–	–	1	–	–
12.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	–	1	–	–

13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	–	1	1	–
17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	1	–	–	1
18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
19.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	12	–
21.	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	–	–	8	–
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	18	–
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2	–	3	–	1
24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	–	3	2	2
25.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	–	–		1	–
26.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	–	1	1	1
27.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	1	2	–	–	–
28.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	1	–	2	–	–
29.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	–	–	–	1	–
30.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1
31.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	–	2	2	2
33.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
34.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	2	–	–	–
35.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	–	1	–	–
36.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	1	1
37.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
38.	Лопастное колесо	штук	на	–	–	–	–	–

	шоссейное		обучающегося					
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	–	1	1	2	1
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	–	4	2	2	2
41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
42.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2
43.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
44.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
45.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
46.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
47.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1
48.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–
49.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	–	–	–	–	2

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«BMX» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;

«маунтинбайк», «МТБ» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»;

«трек» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Таблица № 29

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе»							
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1
5.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1
9.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1
12.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–
14.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
16.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1
17.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–
22.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1
24.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–
29.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1
30.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1
31.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1
32.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1
33.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1

34.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–
35.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1
36.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
37.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1
38.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	1	1
39.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
40.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1
41.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
42.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–
43.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1
44.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
45.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1
46.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
47.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–
48.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1
49.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1
50.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–
51.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
52.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1
53.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1
54.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
55.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1
56.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1
57.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–
58.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

«МТБ» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»;

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

2. 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 «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий по велосипедному спорту (приложение 3);
- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Велоспорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.Л.Захаров – М.: Сов.спорт, 2005.
2. Ердаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников: учеб. пособие / В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
4. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.
5. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста./ А. А. Захаров. – М. : ФОН, 1973. – 51 с.
6. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт,1982.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: физкультура и спорт, 2010.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
9. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература,
10. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
11. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

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

2. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт,1982.
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.Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: физкультура и спорт, 2010.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
4 . Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
5.Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.r

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 проезжей части?

1. Не имеет значения
2. Справа
3. Слева

3 вопрос

Как иначе называется держатель заднего переключателя у горного или полугорного 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 велосипедах больше прыгают, чем ездят?

1. Кросс-кантри
2. Триал
3. Даунхилл

6 вопрос

Какое средство лучше всего помогает на случай невозможности отвинтить болт 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

12 вопрос
Какой из тормозов является основным?

1. Оба
2. Задний
3. Передний

13 вопрос
Какие покрышки больше всех годятся для езды в горной местности ?

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 «КАСЕТА» 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

20 вопрос
Когда состоится следующий чемпионат мира по велогонкам?

1. 28 ноября 2022
2. 18 сентября 2022
3. 8 октября 2022

Приложение 2

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной 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.

Приложение 3

Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту

Требования безопасности перед началом занятий	Раздевалки должны быть открыты минимум за 5 минут до начала занятий. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью спортсменов. Занимающийся должен быть в соответствующей форме - спортивный костюм (велосипедки и футболка), велосипедный шлем, щитки и спортивная обувь. Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования (шоссе). Последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия. Запрещается пить холодную воду из-под крана. Разрешается приносить из дома в термосе сок, чай, кипяченую и минеральную воду Выезд на уличную тренировку строго с разрешения тренера.
Требования безопасности во время занятий	На занятиях по велоспорту должно быть исключено: - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке; - неправильное обучение технике физических упражнений; - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность. В спортивном зале не разрешается заниматься без преподавателя. Запрещается употреблять во время занятий жевательную резинку, конфеты и любую другую пищу. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.) В спортивном зале запрещается заниматься с цепочкой и другими украшениями на шее, а также в часах и браслетах. Занимающиеся на занятиях по велоспорту обязаны: - начинать движение на велосипеде, делать остановки и заканчивать тренировку разрешается только по команде тренера; - строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по шоссе; - по шоссе допускается движение велосипедистов группой не более 10 человек; - осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м. от обочины не более двоих велосипедистов в ряду; - осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороге и только в один ряд;

	- избегать столкновения с другими велосипедистами и иными препятствиями; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. Выйти занимающимся из спортивного зала (или зайти с уличной тренировки) во время занятий возможно только с разрешения тренера.
Требования безопасности по окончании занятий	Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную одежду и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом В душевой комнате категорически запрещается бегать, прыгать, играть, толкать, обливать друг друга холодной или горячей водой. Все передвижения по душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочках.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (НП-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (24 ч.)																																																					
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	24
	Итого (ч)*																																																					**24**
	Специальная физическая подготовка (58 ч)																																																				
2	Приседания в полуприсед.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**6**
3	Вставание со штангой.			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**4**
4	Ходьба по лестнице с партнером.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**4**
5	Становая тяга.		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**4**
6	Подтягивание ног под себя на тренажере.					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**4**
7	Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**6**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**4**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**4**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																				**4**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
11	**Силовая выносливость:**			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					**4**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**6**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x												**8**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x		x		x				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x												
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	Итого (ч)*																																																				**58**
	Общая физическая подготовка (144 ч.)																																																				
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**40**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x		x																																			x			x			x			x			x	**6**
15.1	баскетбол, футбол	x		x		x																																			x			x			x			x			x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																			x				x				x				**5**
17	**Прыжки:**																																																				**6**

17.1	в длину	x				x				x				x																									x			x				x						x			
17.2	высоту		x						x						x																									x									x					x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x				x								x																						x											x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																				x	x	x	x	x	x	x	**25**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x		**6**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x		**6**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				**3**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x							x							x							x						x								x							x						**4**
23	**Приседания на одной ноге**					x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x			**3**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**6**
26	**Упражнения на разитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**8**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**6**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
	Итого (ч)*																																																						**144**
Специальная техническая подготовка (30 ч.)																																																							
29	**Техника посадки**			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**3**
30	**Техника педалирования**				x	x						x						x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		3
31	**Техника торможения и остановки**						x						x						x						x						x					x	x					x					x						x	3
32	**Техника равномерного движения по дистанции**							x						x					x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	x				x						3
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**								x						x						x						x						x											x					x			x			**3**
34	**Техника старта и стартового разгона**									x						x						x						x						x						x	x						x	x						3
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**										x						x						x						x						x								x						x						3
36	**Техника прохождения поворотов**												x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x		x										3
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**														x	x						x	x				x	x						x	x				x	x						x								3
38	**Техника преодоления препятствий**																x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x			3
	Итого (ч)*																																																						**30**
Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (50 ч.)																																																							
39	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**		x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	50
	Итого (ч)*																																																						**50**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 ч.)																																																							
40	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x															6
	Итого (ч)*																																																						**6**
	Общее количество часов	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***312***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (НП-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (30 ч.)																																																					
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
	Итого (ч)*																																																					
	Специальная физическая подготовка (64 ч)																																																					
2	Приседания в полуприсед.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**6**
3	Вставание со штангой.			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**4**
4	Ходьба по лестнице с партнером.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**4**
5	Становая тяга.		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**4**
6	Подтягивание ног под себя на тренажере.					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**4**
7	Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**6**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**5**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**5**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																					**5**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
11	**Силовая выносливость:**			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					**5**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**7**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x												**9**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x		x		x				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x												
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	Итого (ч)*																																																					**64**
	Общая физическая подготовка (144 ч.)																																																					
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**40**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x		x																																			x			x			x			x			x	**6**
15.1	баскетбол, футбол	x		x		x																																			x			x			x			x			x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																			x				x				x				**5**
17	**Прыжки:**																																																					**6**
17.1	в длину	x				x				x				x																								x			x				x						x			
17.2	высоту		x						x						x																								x								x					x		

17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x				x								x																					x											x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																			x	x	x	x	x	x	x	**25**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	**6**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			**6**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x		**3**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x							x							x						x						x							x							x								**4**
23	**Приседания на одной ноге**					x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			**3**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**6**
26	**Упражнения на разитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**8**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**6**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
	Итого (ч)*																																																					**144**
Специальная техническая подготовка (42 ч.)																																																						
29	**Техника посадки**			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**3**
30	**Техника педалирования**				x	x						x	**x**					x						x	**x**			x		x				x	x					x	x				**x**	x						x		4
31	**Техника торможения и остановки**						x						x	**x**				x	x						x						x	**x**				x	x				x	x					x						x	4
32	**Техника равномерного движения по дистанции**							x						x					x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	x				x						4
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**								x						x						x						x						x						x										x			x			**3**
34	**Техника старта и стартового разгона**									x						x						x						x						x						x	x					x	x							4
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**										x	x					x					**x**	x					**x**	x					**x**	x						x	x									x				4
36	**Техника прохождения поворотов**											x	x		x			**x**	x		x			**x**	x		x			**x**	x		x			x			**x**	x		x				x		x						4
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**													x	x	x					x	x	x			**x**	x	x					x	x	x				**x**	x	x					**x**	x							5
38	**Техника преодоления препятствий**																x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x								5
39	**Тактика в индивидуальной гонке на время**										x							x												x						x						x												2
	Итого (ч)*																																																						**42**
Специальная психологическая подготовка (6 ч.)																																																						
40	**Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов**							x	x									x	x									x	x						x	x									x	x								6
	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;							x										x										x							x										x									
	• склонность к соперничеству (соревновательность);								x										x										x							x										x								
	• темперамент									x										x										x								x																
	Итого (ч)*																																																					**6**
Восстановительные мероприятия (12 ч.)																																																						
41	**Восстановительные мероприятия**																																													x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
	Итого (ч)*																																																					**12**
Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (50 ч.)																																																						

42	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**		x	x	x		x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		x	x	x	x	x			x	x	x	x	50
	Итого (ч)*																																																						**50**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 ч.)																																																							
43	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x																6
	Итого (ч)*																																																						**6**
Участие в спортивных соревнованиях (5 ч.)																																																							
44	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе**																										x	x									x	x																	5
	Итого (ч)*																																																						**5**
	Общее количество часов	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***7***	***359***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (НП-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (36 ч.)																																																					
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	36
	Итого (ч)*																																																					**36**
	Специальная физическая подготовка (108 ч)																																																					
2	**Приседания в полуприсед.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**9**
3	**Вставание со штангой.**			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**7**
4	**Ходьба по лестнице с партнером.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**7**
5	**Становая тяга.**		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**7**
6	**Подтягивание ног под себя на тренажере.**					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**7**
7	**Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).**								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							**10**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**10**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**10**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																					**10**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
11	**Силовая выносливость:**			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					**8**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x						
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**8**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x												**15**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x		x		x				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x												
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x													
	Итого (ч)*																																																					**108**

Общая физическая подготовка (174 ч.)																																																						
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**42**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x		x	x																																	x	x			x			x			x		x	x	**8**
15.1	баскетбол, футбол	x		x		x	x																																	x	x			x			x			x		x	x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																			x				x				x				**8**
17	**Прыжки:**																																																					**7**
17.1	в длину	x		x		x				x			x	x																							x	x			x				x	x					x			
17.2	высоту		x	x					x				x		x																						x		x							x	x					x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x				x								x																					x											x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																				x	x	x	x	x	x	x	**30**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	**8**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x	x		x			x	x		x			x			x			x			x			x	x		x			x	x		x			x			x	x		x			x		x	x	x		**8**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x	x			x				x	x			x				x				x	x			x				x				x	x			x				x				x			x	x	x	**5**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x	x						x	x						x						x	x							x							x						x	x						x	**5**
23	**Приседания на одной ноге**				x	x	x			x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			**5**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**8**
26	**Упражнения на разитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**8**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**12**
	Итого (ч)*																																																					**174**
Специальная техническая подготовка (54 ч.)																																																						
29	**Техника посадки**			x						x	x				x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**4**
30	**Техника педалирования**				x	x						x						x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		5
31	**Техника торможения и остановки**					x	x						x					x	x					x	x					x	x					x	x				x	x					x	x					x	5
32	**Техника равномерного движения по дистанции**						x	x						x					x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	x				x						5
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**								x	x					x	x					x						x	x					x						x	x					x				x		x			**3**
34	**Техника старта и стартового разгона**									x						x						x						x						x						x	x					x	x							6
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**									x	x						x						x						x						x						x	x						x						5
36	**Техника прохождения поворотов**											x	x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x		x									5
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**														x	x						x	x				x	x						x	x				x	x					x									5
38	**Техника преодоления препятствий**															x	x		x				x		x				x		x			x	x		x				x		x				x							5
39	**Тактика в индивидуальной гонке на время**										x	x	x							x	x	x										x	x	x								x	x	x										3
40	**Тактика в групповой гонке**													x	x								x	x											x	x																		3
	Итого (ч)*																																																					**54**

Специальная психологическая подготовка (6 ч.)																																																						
41	**Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов**								x	x				x	x			x	x					x	x			x	x				x			x	x					x				x	x							**6**
41.1	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;								x					x				x										x								x										x								
41.2	• склонность к соперничеству (соревновательность);									x					x				x					x					x				x				x										x							
41.3	• темперамент;										x									x					x					x								x				x												
41.4	• волевой контроль;								x									x										x																										
	*Итого (ч)**																																																					**6**
Восстановительные мероприятия (24 ч.)																																																						
42	**Восстановительные мероприятия**	x	x	x	x	x																																									x	x	x	x	x	x	x	24
	*Итого (ч)**																																																					**24**
Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (50 ч.)																																																						
43	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**		x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	50
	*Итого (ч)**																																																					**50**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 ч.)																																																						
44	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x															6
	*Итого (ч)**																																																					**6**
Участие в спортивных соревнованиях (10 ч.)																																																						
45	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе;**																						x	x													x	x																5
46	**Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»**																										x	x																										5
	*Итого (ч)**																																																					**10**
	Общее количество часов	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***9***	***468***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 4 год обучения (НП-4)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (42 ч.)																																																					
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	42
	Итого (ч)*																																																					**42**
	Специальная физическая подготовка (193 ч)																																																					
2	**Приседания в полуприсед.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**15**
3	**Вставание со штангой.**			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**15**
4	**Ходьба по лестнице с партнером.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**15**
5	**Становая тяга.**		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**15**
6	**Подтягивание ног под себя на тренажере.**					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**15**
7	**Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).**								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							**20**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**15**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**15**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																				**15**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x					
11	**Силовая выносливость:**			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					**18**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**15**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x											**20**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x		x		x				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x											
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x												
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x													
	Итого (ч)*																																																				**193**
	Общая физическая подготовка (204 ч.)																																																				
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**50**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x		x	x																																	x	x			x			x			x		x	x	**10**
15.1	баскетбол, футбол	x		x		x	x																																	x	x			x			x			x		x	x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																			x				x				x				**10**
17	**Прыжки:**																																																				**10**

17.1	в длину	x		x		x				x			x	x																								x	x			x				x	x					x			
17.2	высоту		x	x					x				x		x																							x		x							x	x					x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x				x								x																						x											x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																				x	x	x	x	x	x	x	**32**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	**10**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x	x		x			x	x		x			x			x			x			x			x	x		x			x	x		x			x			x	x		x			x		x	x	x		**10**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x	x			x				x	x			x				x				x	x			x				x				x	x			x				x				x			x	x	x	**6**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x	**x**					x	x						x						x	x						x							x						x	x							x	**6**
23	**Приседания на одной ноге**				x	x	x			x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			**6**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**12**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
26	**Упражнения на разитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**12**
	Итого (ч)*																																																						**204**
	Специальная техническая подготовка (69 ч.)																																																						
29	**Техника посадки**			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**5**
30	**Техника педалирования**				x	x						x						x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		6
31	**Техника торможения и остановки**						x						x	x					x					x	x					x	x					x	x					x					x						x		6
32	**Техника равномерного движения по дистанции**							x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x	x				x						6
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**							x	x					x	x						x					x	x					x	x							x						x				x		x			**4**
34	**Техника старта и стартового разгона**									x						x						x						x						x						x	x					x	x							6
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**									x	x						x	x					x	x					x	x					x	x						x						x							6
36	**Техника прохождения поворотов**												x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x		x										6
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**														x	x						x	x				x	x						x	x				x	x					x										6
38	**Техника преодоления препятствий**																x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x								6
39	**Тактика в индивидуальной гонке на время**										x	x	x							x	x	x									x	x	x							x	x	x												5
40	**Тактика в групповой гонке**													x	x								x	x										x	x																			4
41	**Пространственное блокирование**															x	x	x							x	x	x														x	x												3
	Итого (ч)*																																																						**69**
	Специальная психологическая подготовка (9 ч.)																																																						
42	**Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов**								x	x	x	x		x	x			x	x	x	x			x	x			x	x	x	x		x			x	x	x				x	x			x	x	x						**9**
42.1	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;								x	x				x				x	x									x	x							x						x			x								
42.2	• склонность к соперничеству (соревновательность);									x					x				x					x					x				x				x																

42.3	• темперамент;									x	x								x	x				x					x	x							x				x												
42.4	• волевой контроль								x									x										x																									
	Итого (ч)*																																																					**9**
	Восстановительные мероприятия (36 ч.)																																																					
43	**Восстановительные мероприятия**	x		x																		x	x	x																						x	x	x	x	x	x	x	36
	Итого (ч)*																																																					**36**
	Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (50 ч.)																																																					
44	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	50
	Итого (ч)*																																																					**50**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 ч.)																																																					
45	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x															6
	Итого (ч)*																																																					**6**
	Участие в спортивных соревнованиях (15 ч.)																																																					
46	**Открытая городская «Велогонка-критериум» памяти героя Советского союза М.Мельникайте, посвященной «Дню Победы в ВОВ 1941-1945гг.»;**																		x																																			2
47	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе;**																					x	x									x	x	x			x	x																8
48	**Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»**																									x	x	x																										5
	Итого (ч)*																																																					**15**
	Общее количество часов	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***624***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (УТ-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (48 ч.)																																																						
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	48
	Итого (ч)*																																																					**48**
	Специальная физическая подготовка (259 ч)																																																					
2	**Приседания в полуприсед.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**21**
3	**Вставание со штангой.**			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**22**
4	**Ходьба по лестнице с партнером.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**21**
5	**Становая тяга.**		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**21**
6	**Подтягивание ног под себя на тренажере.**					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**20**
7	**Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).**								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**22**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**22**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**23**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																					**22**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x					
11	**Силовая выносливость:**			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			**21**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**22**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											**22**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x	x	x		x				x	x	x		x		x		x		x		x	x	x		x		x		x		x		x		x	x	x											
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	Итого (ч)*																																																					**259**
	Общая физическая подготовка (218 ч.)																																																					
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**60**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x		x	x																																	x	x			x			x			x		x	x	**10**
15.1	баскетбол, футбол	x		x		x	x																																	x	x			x			x			x		x	x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																			x				x				x				**10**
17	**Прыжки:**																																																					**10**

17.1	в длину	x		x		x				x			x	x																									x	x			x				x	x					x			
17.2	высоту		x	x					x				x		x																								x		x							x	x					x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x				x								x																							x											x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																					x	x	x	x	x	x	x	**34**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	**10**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x	x		x			x	x		x			x			x			x			x			x	x		x			x	x		x			x			x	x		x			x		x	x	x		**10**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x	x			x				x	x			x				x				x	x			x				x				x	x			x				x				x			x	x	x	**6**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x	**x**						x	x						x						x	x							x							x						x	x						x	**6**
23	**Приседания на одной ноге**				x	x	x			x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			**6**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**12**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
26	**Упражнения на разитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**14**
	Итого (ч)*																																																						**218**
	Специальная техническая подготовка (84 ч.)																																																						
29	**Техника посадки**			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**5**
30	**Техника педалирования**				x	x						x							x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		6
31	**Техника торможения и остановки**						x						x	x						x					x	x					x	x					x	x					x					x						x	7
32	**Техника равномерного движения по дистанции**							x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x	x				x						7
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**							x	x					x	x							x					x	x					x	x						x						x				x		x			**5**
34	**Техника старта и стартового разгона**									x							x						x						x						x						x	x					x	x							6
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**									x	x							x	x					x	x					x	x					x	x							x						x						6
36	**Техника прохождения поворотов**												x		x				x		x				x		x				x		x				x		x					x		x									8
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**														x	x						x	x				x	x						x	x					x	x					x									7
38	**Техника преодоления препятствий**																x		x				x		x				x		x				x		x					x		x					x							7
39	**Тактика в индивидуальной гонке на время**										x	x	x							x	x	x										x	x	x								x	x	x											6
40	**Тактика в групповой гонке**													x	x								x	x											x	x																			6
41	**Пространственное блокирование**															x	x	x							x	x	x															x	x												4
42	**Темповое блокирование преследующего соперника**									x			x									x		x										x										x											4
	Итого (ч)*																																																						**84**
	Специальная психологическая подготовка (12 ч.)																																																						
43	**Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов**							x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	x	x			x	x	x		x	x	x	x		x	x		x	x	x	x			x	x	x		x	x	x						**12**
43.1	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;								x	x				x				x	x									x	x							x							x			x								

43.2	• склонность к соперничеству (соревновательность);									x					x				x					x					x				x				x										x	x						
43.3	• темперамент;										x	x								x	x				x					x	x							x				x												
43.4	• волевой контроль							x	x							x		x								x		x						x					x					x									
	Итого (ч)*																																																				**12**
Восстановительные мероприятия (48 ч.)																																																					
44	**Восстановительные мероприятия**	x	x	x	x	x	x	x						x									x	x	x				x						x					x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	48
	Итого (ч)*																																																				**48**
Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (75 ч.)																																																					
45	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	75
	Итого (ч)*																																																				**75**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (12 ч.)																																																					
46	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x															12
	Итого (ч)*																																																				**12**
Участие в спортивных соревнованиях (24 ч.)																																																					
47	**Открытая городская «Велогонка-критериум» памяти героя Советского союза М.Мельникайте, посвященной «Дню Победы в ВОВ 1941-1945гг.»;**																			x																																		8
48	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе;**																						x	x							x	x	x			x	x																	10
49	**Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»**																										x	x	x																									6
	Итого (ч)*																																																				**24**
	Общее количество часов	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	***780***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (УТ-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (54 ч.)																																																					
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	54
	Итого (ч)*																																																					**54**
	Специальная физическая подготовка (365 ч)																																																				
2	**Приседания в полуприсед.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**28**
3	**Вставание со штангой.**			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**28**
4	**Ходьба по лестнице с партнером.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**28**
5	**Становая тяга.**		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**28**
6	**Подтягивание ног под себя на тренажере.**					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**28**
7	**Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).**								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**28**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**30**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**34**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																				**34**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
11	**Силовая выносливость:**			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			**35**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**34**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											**30**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x	x	x		x				x	x	x		x		x		x		x		x	x	x		x		x		x		x		x		x	x	x											
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	Итого (ч)*																																																				**365**
	Общая физическая подготовка (238 ч.)																																																				
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**64**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x	x	x	x	x																																x	x			x			x			x		x	x	**12**
15.1	баскетбол, футбол	x		x	x	x	x	x																																x	x			x			x			x		x	x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																			x				x				x				**10**
17	**Прыжки:**																																																				**12**

17.1	в длину	x		x		x	x			x		x	x	x																								x	x			x	x			x	x	x				x		x	
17.2	высоту		x	x		x			x			x	x		x																							x		x		x					x	x				x	x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x	x			x			x					x	x																					x			x				x				x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																			x	x	x	x	x	x	x	**35**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	**11**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x	x		x			x	x		x			x			x			x			x			x	x		x			x	x		x			x			x	x		x			x		x	x	x		**11**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x	x			x				x	x			x				x				x	x			x				x				x	x			x				x				x			x	x	x	**7**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x	**x**						x	x						x						x	x							x							x						x	x						x	**6**
23	**Приседания на одной ноге**				x	x	x			x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			**7**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**14**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**12**
26	**Упражнения на разитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**12**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**10**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**15**
	Итого (ч)*																																																						**238**
Специальная техническая подготовка (87 ч.)																																																							
29	**Техника посадки**			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**4**
30	**Техника педалирования**				x	x						x							x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		**5**
31	**Техника торможения и остановки**						x						x	x						x					x	x					x	x					x	x					x						x					x	**7**
32	**Техника равномерного движения по дистанции**							x							x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x	x				x						**7**
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**							x	x						x	x							x					x	x					x	x						x						x				x		x			**5**
34	**Техника старта и стартового разгона**									x							x						x						x						x						x	x					x	x							6
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**									x	x							x	x					x	x					x	x					x	x						x						x							6
36	**Техника прохождения поворотов**												x		x				x		x				x		x				x		x				x		x					x		x									8
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**														x	x						x	x				x	x						x	x				x	x					x										7
38	**Техника преодоления препятствий**																x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x									8
39	**Тактика в индивидуальной гонке на время**										x	x	x							x	x	x									x	x	x							x	x	x													6
40	**Тактика в групповой гонке**													x	x								x	x										x	x																				6
41	**Пространственное блокирование**															x	x	x							x	x	x														x	x													5
42	**Темповое блокирование преследующего соперника**									x			x									x		x									x											x										5
43	**Тактика отрыва**											x			x								x											x																				2
	Итого (ч)*																																																						**87**
Специальная психологическая подготовка (15 ч.)																																																							
44	**Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов**							x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x		x	x		x	x	x	x			x	x	x		x	x	x						**15**

44.1	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;								x	x				x	x			x	x									x	x							x	x						x			x								
44.2	• склонность к соперничеству (соревновательность);									x	x				x				x				x	x					x				x				x	x									x	x						
44.3	• темперамент;										x	x								x	x				x					x	x							x	x			x	x											
44.4	• волевой контроль							x	x	x						x		x								x		x							x					x					x	x								
	Итого (ч)*																																																							**15**
	Восстановительные мероприятия (48 ч.)																																																							
45	**Восстановительные мероприятия**	x	x	x	x	x	x	x						x									x	x	x				x						x					x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	48
	Итого (ч)*																																																							**48**
	Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (75 ч.)																																																							
46	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	75
	Итого (ч)*																																																							**75**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (12 ч.)																																																							
46	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x																12
	Итого (ч)*																																																							**12**
	Участие в спортивных соревнованиях (32 ч.)																																																							
47	**Велогонка "Открытие сезона"**														**x**	**x**																																								**5**
48	**Открытая городская «Велогонка-критериум» памяти героя Советского союза М.Мельникайте, посвященной «Дню Победы в ВОВ 1941-1945гг.»;**																				x																																			10
49	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе;**																							x	x								x	x	x			x	x																	12
50	**Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»**																											x	x	x																										10
	Итого (ч)*																																																							**32**
	Судейская практика (10 ч.)																																																							
51	**Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий**									**x**	**x**																																													**5**
52	**Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.**																																x	x				x																		5
	Итого (ч)*																																																							**10**
	Общее количество часов	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***18***	***936***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (УТ-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (60 ч.)																																																						
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	60
	Итого (ч)*																																																					**60**
	Специальная физическая подготовка (445 ч)																																																					
2	**Приседания в полуприсед.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
3	**Вставание со штангой.**			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
4	**Ходьба по лестнице с партнером.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
5	**Становая тяга.**		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**30**
6	**Подтягивание ног под себя на тренажере.**					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**28**
7	**Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).**								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**28**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**40**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**45**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																					**45**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
11	**Силовая выносливость:**			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			**45**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**50**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**44**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x	x	x		x				x	x	x		x		x		x		x		x	x	x		x		x		x		x		x		x	x	x												
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	Итого (ч)*																																																					**445**
	Общая физическая подготовка (258 ч.)																																																					
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**70**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x	x		x	x																																			x			x			x		x	x	**12**
15.1	баскетбол, футбол	x		x	x		x	x																																			x			x			x		x	x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																		x				x				x				**10**
17	**Прыжки:**																																																					**12**

17.1	в длину	x		x		x	x			x		x	x	x																						x	x			x	x			x	x	x				x		x	
17.2	высоту		x	x		x			x			x	x		x																					x		x		x					x	x				x	x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x	x			x			x					x	x																				x			x			x				x			x			
18	**Лыжные гонки**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																				x	x	x	x	x	x	x	**38**
19	**Подтягивание на перекладине**	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	**11**
20	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**		x	x		x			x	x		x			x			x			x			x			x	x		x			x	x		x			x			x	x		x			x		x	x	x		**11**
21	**Запрыгивание в упор присев на препятствие**			x	x			x				x	x			x				x				x	x			x				x				x	x			x				x				x			x	x	x	**7**
22	**Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**				x	x						x	x						x						x	x							x							x						x	x						x	**6**
23	**Приседания на одной ноге**				x	x	x			x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			**7**
24	**Для мышц спины:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**15**
25	**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**13**
26	**Упражнения на развитие гибкости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**15**
27	**Упражнения на развитие координации**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**13**
28	**Упражнения на развитие выносливости**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**18**
	Итого (ч)*																																																					**258**
	Специальная техническая подготовка (102 ч.)																																																					
29	**Техника посадки**			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				**4**
30	**Техника педалирования**				x	x						x						x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		5
31	**Техника торможения и остановки**						x						x	x					x					x	x					x	x					x	x					x					x						x	7
32	**Техника равномерного движения по дистанции**							x						x					x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	x				x						7
33	**Техника подбора и переключения передаточных соотношений**							x	x					x	x						x					x	x					x	x						x						x				x		x			5
34	**Техника старта и стартового разгона**									x						x						x						x						x						x	x					x	x							6
35	**Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика**									x	x						x	x					x	x					x	x					x	x						x						x						6
36	**Техника прохождения поворотов**												x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x		x									8
37	**Техника преодоления подъемов и спусков**														x	x						x	x				x	x						x	x				x	x					x									8
38	**Техника преодоления препятствий**																x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x							10
39	**Тактика в индивидуальной гонке на время**										x	x	x							x	x	x										x	x	x								x	x	x										7
40	**Тактика в групповой гонке**													x	x								x	x											x	x																		7
41	**Пространственное блокирование**															x	x	x							x	x	x															x	x											7
42	**Темповое блокирование преследующего соперника**									x			x									x		x										x										x										6
43	**Тактика отрыва**											x			x								x												x																			5
44	**Тактика позиционной борьбы в отрыве**															x								x							x					x							x											4
	Итого (ч)*																																																					**102**
	Специальная психологическая подготовка (24 ч.)																																																					
45	**Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов**							x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x						**24**

45.1	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;								x	x				x	x			x	x									x	x							x	x						x			x							
45.2	• склонность к соперничеству (соревновательность);									x	x				x				x				x	x					x				x				x	x									x	x					
45.3	• темперамент;										x	x								x	x				x					x	x							x	x			x	x										
45.4	• волевой контроль							x	x	x						x		x								x		x						x					x					x	x								
45.5	• способность к переносимости стресса.										x						x										x								x										x								
	Итого (ч)*																																																				**24**
	Восстановительные мероприятия (48 ч.)																																																				
46	**Восстановительные мероприятия**	x	x	x	x	x	x	x						x									x	x	x				x						x					x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	48
	Итого (ч)*																																																				**48**
	Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (75 ч.)																																																				
47	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	75
	Итого (ч)*																																																				**75**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (12 ч.)																																																				
48	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x															12
	Итого (ч)*																																																				**12**
	Участие в спортивных соревнованиях (48 ч.)																																																				
49	**Велогонка "Открытие сезона"**														**x**	**x**																																					**8**
50	**Открытая городская «Велогонка-критериум» памяти героя Советского союза М.Мельникайте, посвященной «Дню Победы в ВОВ 1941-1945гг.»;**																			x																																	8
51	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе;**																						x	x								x	x	x			x	x															12
52	**Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»**																										x	x	x																									12
53	**Межрегиональные соревнования по велосипедному спорту – шоссе (гонка критериум);**																													x	x																							8
	Итого (ч)*																																																				**48**
	Судейская практика (20 ч.)																																																				
54	**Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий**		x	x	x				x	x	x																																	x	x	x	x					**15**
55	**Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.**																															x	x				x																5
	Итого (ч)*																																																				**20**
	Общее количество часов	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***21***	***1092***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 4 год обучения (УТ-4)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Теоретическая подготовка (66ч.)																																																					
1	**Теоретическая работа (лекции, диспуты, беседы, показ, анализ проведённых соревнований, разбор выступлений известных велосипедистов)**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	66
	Итого (ч)*																																																					**66**
	Специальная физическая подготовка (553 ч)																																																				
2	**Приседания в полуприсед.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**35**
3	**Вставание со штангой.**			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**35**
4	**Ходьба по лестнице с партнером.**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x																x	x	x	x	x	x	x	x	**37**
5	**Становая тяга.**		x	x	x						x	x	x	x						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x			**38**
6	**Подтягивание ног под себя на тренажере.**					x	x	x	x						x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x						x	x	x	x	**38**
7	**Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).**								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**35**
8	**Быстрота:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								**50**
8.1	15, 20, 30-секундное ускорение на велостанке без нагрузки с ходу						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x								
9	**Скоростной компонент скоростной силы:**					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			**58**
9.1	15,20,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу					x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x		x			x			
10	**Силовой компонент скоростной силы:**																																																				**58**
10.1	1520,30-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места							x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x					
11	**Силовая выносливость:**			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			**58**
11.1	60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x	x			x					x	x	x	x		x				x	x	x	x			
12	**Специальная выносливость:**						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										**58**
12.1	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности						x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x										
13	**Выносливость к аэробной работе:**					x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								**53**
13.1	15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин;					x	x	x		x				x	x	x		x		x		x		x		x	x	x		x		x		x		x		x		x	x	x												
13.2	5 км с места индивидуальная гонка на время										x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x													
13.3	20 км с места индивидуальная гонка на время											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	Итого (ч)*																																																				**553**
	Общая физическая подготовка (278 ч.)																																																				
14	**Упражнения циклического характера:**	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**75**
14.1	бег, лыжи, плавание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
15	**Спортивные игры:**	x		x	x		x	x																																			x			x			x		x	x	**10**
15.1	баскетбол, футбол	x		x	x		x	x																																			x			x			x		x	x	
16	**Подвижные игры**		x				x																																		x				x				x				**10**
17	**Прыжки:**																																																				**15**

17.1	в длину	x		x		x	x			x		x	x	x																						x	x			x	x			x	x	x				x		x	
17.2	высоту		x	x		x			x			x	x		x																					x		x		x					x	x				x	x		
17.3	тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с			x	x			x			x					x	x																				x			x				x				x			x			
18	Лыжные гонки	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																																				x	x	x	x	x	x	x	38
19	Подтягивание на перекладине	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x		x	x		x	x																		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	11
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		x	x		x			x	x		x			x			x			x			x			x	x		x			x	x		x			x			x	x		x			x		x	x	x		11
21	Запрыгивание в упор присев на препятствие			x	x			x				x	x			x				x				x	x			x				x				x	x			x				x				x			x	x	x	7
22	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)				x	x						x	x						x						x	x							x							x						x	x						x	7
23	Приседания на одной ноге				x	x	x			x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			x	x	x		x	x			x	x			10
24	Для мышц спины:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
25	Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
26	Упражнения на развитие гибкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
27	Упражнения на развитие координации	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
28	Упражнения на развитие выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	23
	Итого (ч)*																																																					278
Специальная техническая подготовка (96 ч.)																																																							
29	Техника посадки			x						x					x	x					x	x					x	x					x	x					x	x				x						x				2
30	Техника педалирования				x	x						x						x						x				x		x				x	x					x	x					x						x		4
31	Техника торможения и остановки						x						x	x					x					x	x					x	x					x	x					x					x						x	6
32	Техника равномерного движения по дистанции							x						x					x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	x				x						6
33	Техника подбора и переключения передаточных соотношений							x	x					x	x						x					x	x					x	x						x						x				x		x			4
34	Техника старта и стартового разгона									x						x						x						x						x						x	x					x	x							6
35	Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика									x	x						x	x					x	x					x	x					x	x						x						x						6
36	Техника прохождения поворотов												x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x		x									8
37	Техника преодоления подъемов и спусков														x	x						x	x				x	x						x	x				x	x					x									8
38	Техника преодоления препятствий																x		x				x		x				x		x				x		x				x		x				x							9
39	Тактика в индивидуальной гонке на время										x	x	x							x	x	x										x	x	x								x	x	x										7
40	Тактика в групповой гонке													x	x								x	x											x	x																		7
41	Пространственное блокирование															x	x	x							x	x	x															x	x											7
42	Темповое блокирование преследующего соперника									x			x									x		x										x										x										6
43	Тактика отрыва											x			x								x												x																			5
44	Тактика позиционной борьбы в отрыве															x								x							x					x							x											5
	Итого (ч)*																																																					96
Специальная психологическая подготовка (24 ч.)																																																						
45	Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов							x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x						24

45.1	• уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;								x	x				x	x			x	x									x	x							x	x						x			x							
45.2	• склонность к соперничеству (соревновательность);									x	x				x				x				x	x					x				x				x	x									x	x					
45.3	• темперамент;										x	x								x	x				x					x	x							x	x			x	x										
45.4	• волевой контроль							x	x	x						x		x								x		x						x					x					x	x								
45.5	• способность к переносимости стресса.										x						x										x								x										x								
	Итого (ч)*																																																				**24**
	Восстановительные мероприятия (54 ч.)																																																				
46	**Восстановительные мероприятия**	x	x	x	x	x	x	x						x	x								x	x	x				x	x					x	x				x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	54
	Итого (ч)*																																																				**54**
	Контрольные мероприятия (самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных) (75 ч.)																																																				
47	**Педагогический контроль, наблюдение, прием нормативов по общей физической и специальной подготовке спортсменов**	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x	x	75
	Итого (ч)*																																																				**75**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (12 ч.)																																																				
48	**Медико- биологические мероприятия**															x	x																					x	x															12
	Итого (ч)*																																																				**12**
	Участие в спортивных соревнованиях (60 ч.)																																																				
49	**Велогонка "Открытие сезона"**														**x**	**x**																																					**10**
50	**Открытая городская «Велогонка-критериум» памяти героя Советского союза М.Мельникайте, посвященной «Дню Победы в ВОВ 1941-1945гг.»;**																			x																																	8
51	**Чемпионат и Первенство Тюменской области по велосипедному спорту Шоссе;**																						x	x								x	x	x			x	x															14
52	**Первенство Уральского Федерального округа по велосипедному спорту-шоссе «Многодневная гонка»**																										x	x	x																									14
53	**Межрегиональные соревнования по велосипедному спорту – шоссе (гонка критериум);**																													x	x																							14
	Итого (ч)*																																																				**60**
	Судейская практика (30 ч.)																																																				
54	**Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий**		x	x	x				x	x	x																																	x	x	x	x						**15**
55	**Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.**																															x	x				x																5
56	**Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту**					x	x	x																														x			x	x									x	x		10
	Итого (ч)*																																																				**30**
	Общее количество часов	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***24***	***1248***