

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район  
(МБУ ДО «Каневская СШ»)

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
Протокол № 2  
от 30 мая 2023 г.



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

**дисциплина велосипедного спорта шоссэ**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1099)

**Срок реализации: 4 года**

Ф.И.О. разработчиков Программы:

В.Т. Миннуллина, заместитель директора  
Г.М. Поляков, заместитель директора

ст.Каневская  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения .....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт»	10
7.	Календарный план воспитательной работы	12
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
9.	Планы инструкторской и судейской практики	18
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	23
12.	Оценка результатов освоения Программы	24
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	25
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»</b>	
14.	Программный материал	51
15.	Учебно-тематический план	61
<b>VI.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	
16.	Особенности осуществления и реализации программы	65
<b>VII.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
17.	Материально-технические условия реализации Программы	66
18.	Кадровые условия реализации Программы	70
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	71

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

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» спортивная дисциплина «велосипедный спорт – шоссе» (далее – Программа) 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 Министерства спорта России 30 ноября 2022 года № 1099, зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г. № 71658 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1304 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт".

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными документами.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе, в велосипедном спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки Программы;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по «велосипедному спорту», в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для «велосипедного спорта»;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств;
- перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

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

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

**Велоспорт-шоссе** - одна из дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на шоссейных велосипедах. Олимпийская дисциплина с 1896 года:

1. *Индивидуальная гонка на время.* Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов 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 15 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. *Групповые гонки.* Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш 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 интересными для зрителей.
5. *Многодневная гонка.* Проводится в несколько этапов, которые подразделяются на гонки на время и групповые гонки. Длится она не менее двух дней. Победителем становится велосипедист преодолевший все этапы за меньшее количество времени. Наиболее знаменитая многодневная велогонка Тур де Франс, проводится во Франции и длится три недели определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.
6. *Парная гонка* - это разновидность командной гонки с меньшим количеством стартующих участников и, как правило, на более коротких дистанциях.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются МБУ ДО «Каневская СШ» (далее - Учреждение), реализующие (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» спортивная дисциплина «велосипедный спорт – шоссе», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов

спорта, а также Таблицей № 1.  
Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» спортивная дисциплина «велосипедный спорт – шоссе»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15км	008	054	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25км	008	056	1	8	1	1	С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50км	008	057	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время вгору	008	058	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л
шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет. (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования,

необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 2.

Таблица №2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3-6

В таблице указан минимальный возраст для зачисления в соответствии с ФССП и максимальная наполняемость групп на основании приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

**4.Объем Программы**

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 3

Таблица №3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### - Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 сентября.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

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

Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

### - Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

**Виды учебно-тренировочных мероприятий:**

**1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:**

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

**2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:**

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 4.

Таблица № 4

**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18



	другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2. 1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2. 2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2. 3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2. 5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток

- Спортивные соревнования

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.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 5.

Таблица № 5

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк»							

Подготовительные	–	–	–	7	8	10	14
Основные	–	–	–	2	4	6	8

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных, отборочных, основных.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться 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.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных занятий.

## Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту, из расчета 52 недели (час)

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ	
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>час</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>30</b>
<b>Количество занимающихся</b>	<b>чел</b>	<b>10-20</b>	<b>10-20</b>	<b>10-20</b>	<b>10-20</b>	<b>6-12</b>	<b>6-12</b>	<b>6-12</b>	<b>6-12</b>	<b>3-6</b>	<b>3-6</b>
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10
<b>Всего:</b>	<b>час</b>	<b>312</b>	<b>359</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>	<b>1404</b>	<b>1560</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

*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 составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	3-4 квартал

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;</li> <li>посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;</li> </ul>	Июнь-август
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	<p>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)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> </ul>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;</li> <li>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;</li> <li>участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»</li> </ul>	<p>В течение года</p>
4.	<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>3 квартал</p>

		- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	август
5.	<b>Экологическое воспитание</b>		
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	май

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний.

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

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в таблице № 8.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за	По назначению



			антидопинговое обеспечение	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a>		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
<b>Этап совершенствования</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год

<b>спортивного мастерства</b>	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>			
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовка обучающихся к деятельности в качестве инструктора и судьи по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

Задачи:

- воспитание устойчивого интереса к организационной и педагогической деятельности в сфере дополнительного образования;
- формирование представлений об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобретение практических навыков планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобретение практических навыков планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- овладение базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобретение опыта организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, осуществляется на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Обучающиеся, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе в процессе занятий должны:

- овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями;
- получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности;

- сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований;

- приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.;

- научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи;

- закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

Обучающиеся, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны:

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, занимающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;

- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;

- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;

- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;

- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде;

- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

Этап подготовки	Период	Виды практики			
		инструкторская		судейская	
		месяц	часы	месяц	часы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-2	февраль июль	по 1	февраль июль	по 1
	УТ-3	февраль июль	по 1	февраль июль	по 1
	УТ-4	январь	1	январь	1
		февраль	1	февраль	1
		март	2	март	2
		апрель	1	апрель	1
		май	1	май	1

		июнь	2	июнь	2
		июль	1	июль	1
		август	2	август	2
		сентябрь	1	сентябрь	1
		октябрь	1	октябрь	1
		ноябрь	1	ноябрь	1
		декабрь	1	декабрь	1
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ-1	февраль-ноябрь	по 1	февраль-ноябрь	по 1
	ССМ-2	май-сентябрь	по 1	май-сентябрь	по 1

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 10.

Таблица № 10

**Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
<b>Группы ТЭ (все периоды)</b>			
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов плавания. 2. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3. Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ</b>			
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки

2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки
---	---	---	---

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического,

психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические средства.**

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа 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.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица №11

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и**

### применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года	

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, 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.

Форма, порядок и периодичность проведения текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

*Текущий контроль успеваемости* - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

*Промежуточная аттестация* - форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися Программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

- 3 балла и выше – удовлетворительный результат;
- 2 балла - не зачет – неудовлетворительный результат.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения.

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно и обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные образовательной организацией сроки, не ликвидировавшие - по решению педагогического совета отчисляются из образовательной организации.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков.

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

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 12-16.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по общей физической подготовке на:

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин;

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин.

Таблица № 12

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства 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.	Стибание 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
б.	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

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

Таблица № 13.1

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 № 13.2

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 № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» МБУ ДО «Каневская СШ»**

№	Упражнения	Оценка в баллах	юноши				девушки			
			НП1	НП2	НП3	НП4	НП1	НП2	НП3	НП4
	<b>Общая физическая подготовка:</b>									
1	Бег 400 м (мин,с)		Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов
2	Бег на 60 м (с)									
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу (количество раз)	5	240	260	280	300	195	215	235	255
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	230	250	270	290	185	205	225	245
		3	220	240	260	280	175	195	215	235

5	Десятерной прыжок с места (м)	
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
6	Дистанция 2 км (ч, мин, с)	

Оценка выставляется по сумме набранных баллов всех 6 нормативов.

Группа НП-1 юноши - 220 баллов девушки – 175 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Группа НП-2 юноши - 240 баллов девушки – 195 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Группа НП-3 юноши - 260 баллов девушки – 215 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Группа НП-4 юноши - 280 баллов девушки – 235 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «велосипедный спорт» МБУ ДО «Каневская СШ»**

№	Упражнения	Оценка в баллах	юноши				девушки			
			УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4
	<b>Общая физическая подготовка:</b>									
1	Бег 400 м (мин, с)		Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	
2	Бег на 60 м (с)									
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу (количество раз)	5	400	500	600	700	355	455	555	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	350	450	550	650	305	405	505	
		3	300	400	500	600	255	355	455	
5	Десятерной прыжок с места (м)									
6	Бег на 3000 м (мин, с)									
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)									
8	Запрыгивание упор присев на препятствие (см)									
9	Подъём и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) количество раз									
10	Приседания на одной ноге (количество раз)									
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>									

11	Дистанция 10 км (ч, мин, с)	
----	-----------------------------	--

Оценка выставляется по сумме набранных баллов всех 11 нормативов.

Группа УТ-1 юноши - 300 баллов девушки – 255 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Группа УТ-2 юноши - 400 баллов девушки – 355 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Группа УТ-3 юноши - 500 баллов девушки – 455 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Группа УТ-4 юноши - 600 баллов девушки 555 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» МБУ ДО «Каневская СШ»**

№	Упражнения	Оценка в баллах	юноши	девушки
	<b>Общая физическая подготовка:</b>			
1	Бег 400 м (мин, с)		ССМ	ССМ
2	Бег на 60 м (с)		Сумма баллов	Сумма баллов
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу (количество раз)	5	800	680
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	750	645
		3	700	595
5	Десятерной прыжок с места (м)			
6	Бег на 3000 м (мин, с)			
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)			
8	Запрыгивание упор присев на препятствие (см)			
9	Подъём и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) количество раз			

10	Приседания на одной ноге (количество раз)	
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
11	Дистанция 30 км (ч, мин, с)	

Оценка выставляется по сумме набранных баллов всех 11 нормативов.

Группа ССМ юноши - 700 баллов девушки – 595 баллов – минимальное количество переводных баллов.

Таблица № 17

**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.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

## Методические указания к выполнению упражнений

1. При выполнении упражнения «Бег на 3 км» следует соблюдать следующие условия: -

1. Выполнение теста начинается после хорошо проведенной разминки – 40-45 минут с использованием упражнений общеразвивающего характера и бега различной интенсивности. 2. Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 м. 3. Хронометраж осуществляется ручным способом. 4. Запрещается лидирование спортсмена по дистанции. 5. Контрольное испытание предпочтительнее проводить с раздельным стартом. 6. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь: стандартная атлетическая дорожка; секундомер.

2. При выполнении упражнения «Бег на 60 м» следует соблюдать следующие условия:

1. Бег осуществляется по прямой на беговой дорожке стадиона. 2. Рекомендуется использовать в тесте бег с низкого старта. 3. Хронометраж осуществляется ручным способом. 4. Запрещается лидирование спортсмена по дистанции. 5. Контрольное испытание следует проводить забегами по отдельным дорожкам. 3.3. Применяемое в тесте 2.2. Условия и требования к выполнению упражнения. При выполнении упражнения «Бег на 400 м» следует соблюдать следующие условия: 1. Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 м. 2. Хронометраж осуществляется ручным способом. 3. Запрещается лидирование спортсмена по дистанции. 4. Контрольное испытание предпочтительнее проводить забегами по отдельным дорожкам. 96 2.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь: стандартная атлетическая дорожка, секундомер.

3. При выполнении упражнения «Десятерный прыжок с места» следует соблюдать следующие условия: 1. Само упражнение рекомендуется выполнять в стандартном секторе стадиона для прыжков в длину с песочной ямой. 2. Спортсмен во время разминки рассчитывает длину прыжка таким образом, чтобы последний прыжок попал в прыжковую яму. 3. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места. 4. При выполнении десятерного прыжка следует, поочередно отталкиваясь ногами от поверхности дорожки, выполнить десять последовательных прыжков с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. 5. Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта. 6. К овладению этим упражнением можно приступать уже на этапе начальной спортивной подготовки, беря за основу изучение тройного прыжка с места. 7. Необходимо за десять прыжков преодолеть максимально большую дистанцию. После прыжка измеряется его длина по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета. 8. Запрещается приземляться на распрямленные ноги, так как может привести к получению травмы коленных суставов 9. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения десятерного прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом. 10. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат. 11. После каждого прыжка следует выровнять поверхность прыжковой ямы с песком. 12. Оборудование и инвентарь: стандартный сектор для прыжков в длину, измерительная рулетка.



4. При выполнении упражнения **«Запрыгивание в упор присев на препятствие»** следует соблюдать следующие условия: 1. Упражнение представляет собой прыжок с места вверх с одновременным отталкиванием двумя ногами и запрыгиванием в положение упор присев на препятствие. В качестве препятствия рекомендуется использовать гимнастические маты. 2. В их отсутствие можно использовать тумбу для запрыгивания с размерами 500х600х750 мм или с иными размерами, ступенчатую горку. При этом следует максимально уделить внимание безопасности выполнения прыжка. При тестировании высоту препятствия необходимо подбирать таким образом, чтобы сам прыжок завершался запрыгиванием на мат. 3. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места. Отличие заключается в направлении вектора силы отталкивания ногами – в случае данного упражнения вектор направлен практически вверх. 4. Завершение прыжка характеризуется полным выпрямлением. В верхней точке необходимо полностью выпрямляться, а уже после спрыгивать вниз. 5. Мах руками. Очень важно во время выполнения выполнять мах руками, тем самым помогая себе запрыгнуть наверх. 6. После прыжка измеряется его высота по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и высотой приземления на мат. 107 7. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом. 8. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат. 9. Оборудование и инвентарь: ровная поверхность пола, комплект гимнастических матов с толщиной 5 и 10 см (или тумба для запрыгивания, ступенчатая горка); - измерительная рулетка.

5. При выполнении упражнения **«Бег на 400 м»** следует соблюдать следующие условия: 1. Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 м. 2. Хронометраж осуществляется ручным способом. 3. Запрещается лидирование спортсмена по дистанции. 4. Контрольное испытание предпочтительнее проводить забегами по отдельным дорожкам. Оборудование и инвентарь: стандартная атлетическая дорожка, секундомер.

6. При выполнении упражнения **«Подтягивание на перекладине прямым хватом»** следует соблюдать следующие условия: 1. Подтягивание выполняется из исходного положения: вис на горизонтальной перекладине прямым хватом ладоней (ладони направлены от спортсмена). 2. Расположение ладоней на перекладине – чуть шире ширины плеч. 3. Сгибая руки, подтянуться к перекладине, касаясь подбородком верхней линии перекладины. 4. Плавно вернуться в исходное положение. 5. В верхней точке подтягивания подбородок должен находиться над перекладиной. 6. Каждое новое подтягивание должно быть начато с позиции «внизу» и разогнутых рук. 7. При выполнении можно делать перерывы, но не более 5 секунд. 8. Запрещается при подтягивании помогать рывками туловищем и ногами. Упражнение выполнять плавно без рывков. 9. Перекладина не должна находиться ниже уровня вытянутых рук. 99 10. За единичное подтягивание принимается полный цикл сгибания-разгибания рук с касанием.

7. При выполнении упражнения **«Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)** следует соблюдать следующие условия: 109 1. Упражнение выполняется из исходного положения: вис согнутыми ногами с опорой голени на горизонтальную поверхность, стопы ног зафиксированы, руки сцеплены за головой через кольцо диаметром 5-7 см (Рисунок 2). 2. Спортсмен плавно выполняет подъем туловища касаясь согнутыми локтями бедер ног. После касания спортсмен возвращается в исходное положение. веревка с кольцом диаметром 5 см. 3. Цель тестирования – добиться как можно больше повторений с правильной техникой. 4. При выполнении упражнения отсутствует временной лимит, но не разрешается отдыхать между

повторениями более 1 секунды. Если отдых продолжается более 1 секунды, спортсмен получает предупреждение. При повторном предупреждении тест прекращается. 5. Спортсмен должен держать руками веревку с кольцом за головой. Каждое повторение должно проводиться до полного разгибания и сгибания (должно быть касание локтями коленей). Бедра должны прилегать к скамье все время (это означает, что спортсмен должен делать упражнение спокойно, и он должен сознательно расслаблять работающие мышцы). 6. Каждое касание коленей локтями засчитывается за единичное выполнение упражнения. 7. Оборудование и инвентарь: вертикальная тумба с ремнем для фиксации стопы, веревочное кольцо диаметром 5–7 см.

8. При выполнении упражнения **«Приседание на одной ноге» – «пистолет»** – следует соблюдать следующие условия: 1. Упражнение «Приседание на одной ноге» («пистолет») представляет собой максимально глубокое приседание на одной ноге, при котором задняя поверхность бедра ложится на икроножную мышцу. «Нерабочая» нога вытянута вперед (для этого требуется значительная эластичность задней группы мышц бедра). 111 2. Упражнение выполняется из исходного положения стоя на одной ноге, вторая нога в расслабленном состоянии слегка вытянута вперед. Руки вытянуты вперед. 3. Из данного положения выполняется приседание на одной ноге, вторая нога вытянута вперед. Руки также вытянуты вперед. Вес тела перенесен на центр стопы, стопа полностью опирается на поверхность. В этом положении фиксируется приседание на короткое время, а затем, выпрямляя опорную ногу, необходимо подать таз вперед и вернуться в исходное положение. 4. Для этого упражнения нужно иметь чрезвычайно подвижные тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Поэтому большинство спортсменов ограничивается техникой выполнения данного упражнения с самопомощью или приседаний на низкую степ-платформу. 5. Оборудование и инвентарь: ровная поверхность опоры.

9. При выполнении упражнения **«Прыжок в длину с места»** следует соблюдать следующие условия: 1. Упражнение выполняется на ровной поверхности с приземлением в прыжковую яму. Исходное положение: стоя у стартовой линии лицом по направлению прыжка, при этом носки ног не должны касаться стартовой линии. Ступни ног должны располагаться на уровне плечевых суставов. 2. Начало выполнения упражнения: поднять слегка согнутые в локтевых суставах руки, одновременно приподнимаясь на носки и прогибая поясницу. Махом опустить руки вниз и слегка отвести назад. Одновременно с этим движением руками, выполнить полуприсед и, наклоняясь вперед, перенести центр тяжести тела на переднюю часть стопы, сохраняя при этом динамическое равновесное состояние. 103 Коленный и тазобедренный суставы должны оказаться на уровне носков. Этот этап необходимо выполнить сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. 3. Сам прыжок начинается с движения махом руками вперед с одновременным активным выпрямлением туловища, разгибанием суставов ног взрывным движением. 4. В фазе полета необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки следует опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и спортсмен приземляется. 5. В фазе приземления следует обратить внимание на следующее. При контакте с землей необходимо: 1) вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие; 2) коленные и тазобедренные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снизилась ударная нагрузка на суставно-связочный аппарат. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения. 6. Необходимо в полете преодолеть максимально большую дистанцию. После прыжка измеряется его длина по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой

частью тела атлета. 7. Запрещается приземляться на распрямленные ноги, так как может привести к получению травмы коленных суставов. 8. Рекомендуется сначала отдельно отработать все рассмотренные этапы техники выполнения прыжков в длину с места. После этого можно объединить их и переходить к тренировке всего упражнения в целом. 9. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат. 10. После каждого прыжка следует выровнять поверхность прыжковой ямы с песком. Оборудование и инвентарь: прыжковая яма с песком, измерительная рулетка.

10. При выполнении упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» следует соблюдать следующие условия: 1. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги оставляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. 2. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем разгибая руки, возвращается в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 секунды продолжает выполнение упражнения. 3. Рекомендуется при выполнении упражнения голову держать строго на линии позвоночника, на заирать ее и не опускать. 4. Не следует полностью, до упора распрямлять руки в локтевом суставе, оставлять их чуть согнутыми. 5. Пресс держать напряженным, не прогибаться. 6. Оборудование и инвентарь. - ровная поверхность опоры; - контактная платформа (возможно).

#### 11. Гонка на 2 и 10 км.

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый учебно-тренировочный этап на основании Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому учебно-тренировочному этапу Программа дисциплина шоссэ.

### Физическая подготовка.

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется согласно уровню индивидуального развития физических качеств, закономерности естественного развития организма и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Выделяют два уровня задач физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - ориентирована на общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание базы для последующего совершенствования.

Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Таблица №15

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательных-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>- формирование правильного темпа педалирования;</li> <li>- умение сохранять статическое и динамическое равновесия.</li> </ul>
	Свыше одного года	<p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательных-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>- формирование правильного темпа педалирования;</li> <li>- умение сохранять статическое и динамическое равновесие.</li> </ul>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, инвентаря</p>
		<p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>– формирование правильного темпа педалирования;</li> <li>– умение сохранять статическое и динамическое равновесия;</li> <li>– методом точности дифференцирования силовых параметров движения.</li> </ul>
	Углубленной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.</p> <p>Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста.</p> <p>Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.</p> <p>Совершенствование гибкости по методу «стретчинга»</p>

### **Техническая подготовка.**

На этапе начальной подготовке обучения тренер-преподаватель должен обратить внимание обучающегося именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, и это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении, поэтому исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. Если тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Правильная постановка смысловой задачи - основа для успешного построения движения. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула – «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу».

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть систематическими.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

На учебно-тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. Начиная велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями по 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения сила повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать все более индивидуализированный характер, что требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка необходимо обратить внимание на координацию дыхания и движения. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

Таблица № 16

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Овладение основой техники двигательного действия. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</li> <li>- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</li> <li>- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</li> <li>- сформировать общий ритм двигательного действия.</li> </ul> <p>Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p>
	Свыше одного года	<p>Выполнение изучаемого действие на уровне умения. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</li> <li>- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</li> <li>- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</li> <li>- сформировать общий ритм двигательного действия.</li> </ul> <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Детализированное разучивание техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;</li> <li>- достижение слитности фаз и частей техники;</li> <li>- обучение основным вариантам техники;</li> <li>- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</li> <li>- достижение автоматизма действий.</li> </ul>

		<p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.</p> <p>Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника регулирования скорости передвижения.</p> <p>Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.</p> <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника езды в шоссейных гонках.</p> <p>Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p> <p>Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота.</p> <p>Техника преодоления препятствий.</p> <p>Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.</p> <p>Обучение технике «езды на колесе».</p>
	Углубленной специализации	<p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</li> <li>– достижение автоматизма действий.</li> </ul> <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p> <p>Техника прохождения сложных поворотов.</p> <p>Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.</p> <p>Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства)</p>
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепление сформированного навыка;</li> <li>– обучение различным вариантам техники действия;</li> <li>– формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>– обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;</li> <li>– повышение экономичности техники и т.д.</li> </ul>



### Тактическая подготовка.

Цель тактической подготовки - воспитание у обучающегося способности так организовать и вести спортивное соревнование, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий спортивный результат.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- приобретение теоретических знаний об арсенале тактических приемов и их применении;
- воспитание тактического мышления;
- освоение тактических приемов и их комбинаций.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

При разработке плана необходимо учитывать следующие факторы:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Таблица № 17

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	Свыше одного года	Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3-х лет	Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).
		Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.

	Свыше 3-х лет	<p>Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе.</p> <p>Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером.</p> <p>Формы спортивной борьбы в тактических решениях.</p> <p>Развитие тактического мышления.</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p>

#### **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому учебно-тренировочному этапу Программа дисциплины: шоссе.**

##### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка велосипедиста - процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования. Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения в таблице № 14.

##### **Психологическая подготовка.**

Основная задача - достижение состояния психологической готовности обучающегося к эффективной деятельности в велосипедном спорте.

Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте - сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов - общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка - система воздействий в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели.

Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны – формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта.

Психологические качества обучающегося находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений.

Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации:

– уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы, развитая способность к проявлению волевых качеств, устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием, способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации, способность к экстремальной психологической мобилизации, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специальная психологическая подготовка - непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности.

Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

### **Соревновательная подготовка.**

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Календарь и организация соревнований.

Правила проведения соревнований по велосипедному спорту шоссе. Положения о соревнованиях. Программа и заявки.

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры-преподаватели и представители спортивных организаций (команд). Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

### **Основы безопасности учебно-тренировочных занятий.**

Причинами травматизма в велосипедном спорте являются следующие факторы:

Неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в их проведении:

– проведение учебно-тренировочного занятия с большим числом занимающихся, превышающим уставленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения; – неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- перегрузка мест проведения занятий, несоблюдение мер по обеспечению безопасности на шоссейных дистанциях;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

Методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий и соревнований:

- проведение занятий по одной программе с обучающимися, имеющими разную степень квалификации и технической подготовки;
- несоответствие нагрузки уровню подготовки и возрастным возможностям обучающихся; – неправильная посадка велосипедиста, потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы;
- участие в соревнованиях недостаточно физически и технически подготовленных велосипедистов;
- неправильно проведенная разминка или участие в соревнованиях без разминки.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований:

- несоблюдение правил дорожного движения, невыполнение правил велосипедного спорта, проявление грубости, применение запрещенных приемов ведения борьбы.

Неудовлетворительные условия, в которых происходят соревнования и тренировочные занятия:

- плохое состояние трасс и мест проведения занятий и соревнований, слабое естественное освещение при проведении занятий в вечерние часы, неисправность и плохое состояние инвентаря, оборудования и экипировки спортсменов, неблагоприятные погодные условия при проведении тренировочных занятий и соревнований (жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.).

Нарушение требований врачебного контроля, норм и условий медицинского допуска спортсменов к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях:

- участие в тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения врача, особенно после перенесенного заболевания или травмы;
- несоблюдение возрастных норм допуска к соревнованиям;
- выступление в соревнованиях в болезненном состоянии;
- несоблюдение правил личной гигиены и режима.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний, состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях.

Требования техники безопасности.

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо организовывать таким образом, чтобы устранить воздействие вышеуказанных факторов спортивного травматизма. Учебно-тренировочные занятия на дорогах и шоссе возможно проводить только при условии сопровождения велосипедистов на специально оборудованном автомобильном транспорте.

Систематически проводить воспитательную и разъяснительную работу среди обучающихся по соблюдению требований безопасности и по предупреждению спортивного травматизма.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице № 18

Таблица № 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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 культурой 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	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.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании слово «шоссе», основана 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 выполнении 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 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**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Материально-технические условия реализации Программы 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);

- минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП);

- минимальный объем обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 10 к ФССП);

- 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.

Таблица № 19

**Минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/ п	Наименование оборудования, инвентаря	Единиц а измерен ия	Этапы спортивной подг.	
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочн ый этап
				«шоссе»
			Количество изделий	
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	–	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	–	1
3.	Велостанок универсальный	штук	–	6
4.	Капсула каретки	штук	–	1
5.	Кассета	штук	–	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	–	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	–	–
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	–
11.	Мяч теннисный	штук	5	–
12.	Мяч футбольный	штук	1	1
13.	Иструменты для ремонта велосипедов	компл	1	1
14.	Передние шестеренки	компл	–	6
15.	Слесарные инструменты	компл	–	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	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
22.	Рулевая колонка	штук	1	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1
24.	Свисток	штук	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1
26.	Система для шоссе	штук	–	1
27.	Скакалка	штук	5	–
28.	Спицы	штук	10	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	компл	2	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	2
31.	Фитбол	штук	5	–
32.	Фишки (конусы)	штук	–	–
33.	Цепь	штук	1	2
34.	Шипы	штук	–	2
35.	Шифтеры	штук	–	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	–
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	–

## Минимальный объем обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
					«шоссе»
Количество изделий					
1.	Велокамеры шоссе	штук	на обуч-ся	6	10
2.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обуч-ся	–	1
3.	Велопокрышки «шоссе»	компл	на обуч-ся	2	4
4.	Велосипед шоссейный	штук	на обуч-ся	1	–
5.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обуч-ся	1	1
6.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обуч-ся	–	–
7.	Велостанок универсальный	штук	на обуч-ся	1	1
8.	Велотрубки шоссейные	компл	на обуч-ся	4	–
9.	Грязевые щетки	компл	на обуч-ся	2	1
10.	Держатель для фляги	штук	на обуч-ся	2	2
11.	Колеса шоссейные (запасные)	компл	на обуч-ся	1	1
12.	Контактные педали «шоссе»	компл	на обуч-ся	–	1
13.	Фляга 500 мл	штук	на обуч-ся	2	2
14.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обуч-ся	–	–
15.	Колеса трековые (запасные)	компл	на обуч-ся	–	1
16.	Чехол для велосипеда	компл	на обуч-ся	–	1
17.	Чехол для запасных колес	компл	на обуч-ся	–	2
18.	Велоседло	штук	на обуч-ся	1	1
19.	Обмотка для руля	штук	на обуч-ся	2	2
20.	Руль для групповых гонок	штук	на обуч-ся	–	1
21.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обуч-ся	–	2

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й 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 обуч-ся	–	–	1	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обуч-ся	–	–	1	1
3.	Веломайка	штук	на обуч-ся	2	1	3	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обуч-ся	–	–	1	1
5.	Веломайка защитная	штук	на обуч-ся	1	1	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обуч-ся	2	1	2	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обуч-ся	1	1	1	1
8.	Велотрусы	штук	на обуч-ся	2	1	3	1
9.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обуч-ся	1	1	1	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обуч-ся	1	1	1	1
11.	Велошапка летняя	штук	на обуч-ся	2	1	2	1
12.	Велошапка теплая	штук	на обуч-ся	1	1	1	1
13.	Велошлем с защитой лица	штук	на обуч-ся	1	1	–	–
14.	Ветровка-дождевик	штук	на обуч-ся	–	–	1	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обуч-ся	–	–	1	1
16.	Каска защитная	штук	на обуч-ся	1	–	1	1
17.	Компрессионное белье	компле кт	на обуч-ся	–	–	–	–
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обуч-ся	–	–	–	–
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обуч-ся	–	–	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч-ся	–	–	1	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обуч-ся	–	–	–	–
22.	Очки защитные	штук	на обуч-ся	1	1	1	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обуч-ся	–	–	1	1
24.	Разминочные чулки	пар	на обуч-ся	–	–	1	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обуч-ся	–	–	1	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на обуч-ся	–	–	1	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на обуч-ся	–	–	1	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на обуч-ся	–	–	–	–
29.	Термобелье	компл	на обуч-ся	–	–	1	1
30.	Бахилы	пар	на обуч-ся	–	–	1	1

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

## 18.Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице №21.

Таблица №21

Кадровая укомплектованность Учреждения

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		4

Педагогическая	Тренер-преподаватель по виду спорта «велосипедный спорт»	НП, УТ	2
	Старший инструктор-методист		1
	Инструктор-методист		1
Иные специалисты	Техник по эксплуатации и ремонту спортивного инвентаря		2

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

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

Уровень квалификации 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 «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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации – педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### 19.1. Список литературных источников.

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. Ермаков, 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. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.:000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

## 19.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – ([www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru))
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>



**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



