

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе | 7 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| 3 | Система контроля | 20 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 20 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 22 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 23 |
| 4 | Рабочая программа | 44 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 48 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 61 |
| 5 | Условия реализации Программы | 68 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 68 |
| 5.2 | Кадровые условия | 76 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 76 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «велосипедный спорт», спортивных дисциплин: шоссе, трек, маунтинбайк.

**1.2. Цели Программы**

Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;

- развивать у обучающихся физические качества, способности;

- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;

- укреплять здоровье;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни; - формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на 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.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов. Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-12.

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

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

Таблица № 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 2 |

**2.2 Объем Программы**

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

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

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид 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 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | | |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | До двух лет | Свыше 2 лет |
| Подготовительные | - | - | - | 7 | 8 | 10 | 14 | 17 |
| Основные | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 8 | 15 |

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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и виды спортивной подготовки | | Единица  измерения | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | | | |
| До года | | Свыше года | |
| Первый год | | Второй год | | Третий год | | Четвертый год | | Первый год | | Второй год | | Третий год | | Четвертый год | | Первый год | | Второй год | Свыше двух лет | | |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | | час | | 24 | | 30 | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | | 60 | | 66 | | 72 | | 78 | | 78 | | 60 | 36 | | |
| Раздел 2. Практическая подготовка | | час | | 232 | | 273 | | 366 | | 511 | | 621 | | 753 | | 877 | | 1005 | | 1094 | | 1254 | | 1400 | | 1554 | 1558 | | |
| 2.1. Специальная физическая подготовка | | час | | 58 | | 64 | | 108 | | 193 | | 259 | | 365 | | 445 | | 553 | | 620 | | 748 | | 858 | | 982 | 982 | | |
| 2.2. Общая физическая подготовка | | час | | 144 | | 144 | | 174 | | 204 | | 218 | | 238 | | 258 | | 278 | | 300 | | 320 | | 350 | | 380 | 390 | | |
| 2.3. Специальная техническая подготовка | | час | | 30 | | 43 | | 54 | | 69 | | 84 | | 87 | | 102 | | 96 | | 90 | | 96 | | 102 | | 96 | 78 | | |
| 2.4. Специальная психологическая подготовка | | час | | - | | 8 | | 6 | | 9 | | 12 | | 15 | | 24 | | 24 | | 24 | | 30 | | 30 | | 36 | | 36 | |
| 2.5.Восстановительные мероприятия | час | | - | | 12 | | 24 | | 36 | | 48 | | 48 | | 48 | | 54 | | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | | | | 72 |
| Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | час | | 50 | | 51 | | 50 | | 50 | | 75 | | 75 | | 75 | | 75 | | 100 | | 100 | | 100 | | 100 | | | | 120 |
| Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | час | | 6 | | 7 | | 6 | | 6 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | | | 18 |
| Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях | час | | - | | 5 | | 10 | | 15 | | 24 | | 32 | | 48 | | 60 | | 100 | | 100 | | 120 | | 140 | | | | 140 |
| Раздел 6. Судейская практика | час | | - | | - | | - | | - | | - | | 10 | | 20 | | 30 | | 20 | | 10 | | - | | - | | | | - |
| Всего: | час | | 312 | | 364 | | 468 | | 624 | | 780 | | 936 | | 1092 | | 1248 | | 1404 | | 1560 | | 1716 | | 1872 | | | | 1872 |

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | май-август |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе | ноябрь-декабрь |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | январь-февраль |
| 2.3 | Соблюдение требований техники безопасности | **Проведение занятий, бесед на темы:**  **-** инструктаж по технике безопасности;  **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.  Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации.  Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований. | апрель-май |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках | апрель-октябрь |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | май-август |

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй честно»  3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»  4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  По назначению  октябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь  1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода  спортивной  подготовки  тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на этапе совершенствования спортивного мастерства. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 5. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи |

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвертого года.

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: - достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; - определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; - определение этапа подготовленности обучающихся; - получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; - выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам   
спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки (далее-обучающиеся), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают:

- нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (таблица №10).

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;

- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин.

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (таблица №11).

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

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов;

- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов;

- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (таблица № 12) . Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | | Бег на 3 км | 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 |
| 0:12:45 | 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 | 0,0 |
| 9,9 | 0,1 |
| 9,8 | 0,5 |
| 9,7 | 1,4 |
| 9,6 | 2,6 |
| 9,5 | 4,2 |
| 9,4 | 6,2 |
| 9,3 | 8,5 |
| 9,2 | 11,3 |
| 9,1 | 14,4 |
| 9,0 | 17,8 |
| 8,9 | 21,6 |
| 8,8 | 25,7 |
| 8,7 | 30,1 |
| 8,6 | 34,8 |
| 8,5 | 39,7 |
| 8,4 | 44,9 |
| 8,3 | 50,2 |
| 8,2 | 55,7 |
| 8,1 | 61,2 |
| 8,0 | 66,8 |
| 7,9 | 72,2 |
| 7,8 | 77,5 |
| 7,7 | 82,6 |
| 7,6 | 87,3 |
| 7,5 | 91,5 |
| 7,4 | 95,0 |
| 7,3 | 97,8 |
| 7,2 | 99,5 |
| 7,1 | 100,0 |
| 4. | | Подтягивание на перекладине | количество раз | | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,2 |
| 2 | 1,0 |
| 3 | 2,5 |
| 4 | 4,5 |
| 5 | 7,0 |
| 6 | 10,0 |
| 7 | 13,4 |
| 8 | 17,2 |
| 9 | 21,3 |
| 10 | 25,6 |
| 11 | 30,2 |
| 12 | 35,0 |
| 13 | 39,9 |
| 14 | 44,9 |
| 15 | 50,0 |
| 16 | 55,1 |
| 17 | 60,1 |
| 18 | 65,0 |
| 19 | 69,8 |
| 20 | 74,4 |
| 21 | 78,8 |
| 22 | 82,8 |
| 23 | 86,6 |
| 24 | 90,0 |
| 25 | 93,0 |
| 26 | 95,5 |
| 27 | 97,5 |
| 28 | 99,0 |
| 29 | 99,8 |
| 30 | 100,0 |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,1 |
| 2 | 0,3 |
| 3 | 0,5 |
| 4 | 0,8 |
| 5 | 1,1 |
| 6 | 1,4 |
| 7 | 1,8 |
| 8 | 2,3 |
| 9 | 2,8 |
| 10 | 3,4 |
| 11 | 4,0 |
| 12 | 4,6 |
| 13 | 5,3 |
| 14 | 6,0 |
| 15 | 6,8 |
| 16 | 7,6 |
| 17 | 8,4 |
| 18 | 9,3 |
| 19 | 10,2 |
| 20 | 11,1 |
| 21 | 12,1 |
| 22 | 13,1 |
| 23 | 14,2 |
| 24 | 15,2 |
| 25 | 16,3 |
| 26 | 17,5 |
| 27 | 18,6 |
| 28 | 19,8 |
| 29 | 21,0 |
| 30 | 22,2 |
| 31 | 23,5 |
| 32 | 24,8 |
| 33 | 26,1 |
| 34 | 27,4 |
| 35 | 28,7 |
| 36 | 30,0 |
| 37 | 31,4 |
| 38 | 32,8 |
| 39 | 34,2 |
| 40 | 35,6 |
| 41 | 37,0 |
| 42 | 38,4 |
| 43 | 39,8 |
| 44 | 41,3 |
| 45 | 42,7 |
| 46 | 44,2 |
| 47 | 45,6 |
| 48 | 47,1 |
| 49 | 48,5 |
| 50 | 50,0 |
| 51 | 51,5 |
| 52 | 52,9 |
| 53 | 54,4 |
| 54 | 55,8 |
| 55 | 57,3 |
| 56 | 58,7 |
| 57 | 60,2 |
| 58 | 61,6 |
| 59 | 63,0 |
| 60 | 64,4 |
| 61 | 65,8 |
| 62 | 67,2 |
| 63 | 68,6 |
| 64 | 70,0 |
| 65 | 71,3 |
| 66 | 72,6 |
| 67 | 73,9 |
| 68 | 75,2 |
| 69 | 76,5 |
| 70 | 77,8 |
| 71 | 79,0 |
| 72 | 80,2 |
| 73 | 81,4 |
| 74 | 82,5 |
| 75 | 83,7 |
| 76 | 84,8 |
| 77 | 85,8 |
| 78 | 86,9 |
| 79 | 87,9 |
| 80 | 88,9 |
| 81 | 89,8 |
| 82 | 90,7 |
| 83 | 91,6 |
| 84 | 92,4 |
| 85 | 93,2 |
| 86 | 94,0 |
| 87 | 94,7 |
| 88 | 95,4 |
| 89 | 96,0 |
| 90 | 96,6 |
| 91 | 97,2 |
| 92 | 97,7 |
| 93 | 98,2 |
| 94 | 98,6 |
| 95 | 98,9 |
| 96 | 99,2 |
| 97 | 99,5 |
| 98 | 99,7 |
| 99 | 99,9 |
| 100 | 100,0 |
| 6. | | Прыжок в длину с места | 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 |
| 140,0 | 25,62 |
| 145,0 | 28,15 |
| 150,0 | 30,74 |
| 155,0 | 33,39 |
| 160,0 | 36,08 |
| 165,0 | 38,82 |
| 170,0 | 41,59 |
| 175,0 | 44,38 |
| 180,0 | 47,18 |
| 185,0 | 50,00 |
| 190,0 | 52,82 |
| 195,0 | 55,62 |
| 200,0 | 58,41 |
| 205,0 | 61,18 |
| 210,0 | 63,92 |
| 215,0 | 66,61 |
| 220,0 | 69,26 |
| 225,0 | 71,85 |
| 230,0 | 74,38 |
| 235,0 | 76,84 |
| 240,0 | 79,22 |
| 245,0 | 81,51 |
| 250,0 | 83,71 |
| 255,0 | 85,80 |
| 260,0 | 87,78 |
| 265,0 | 89,64 |
| 270,0 | 91,38 |
| 275,0 | 92,98 |
| 280,0 | 94,44 |
| 285,0 | 95,74 |
| 290,0 | 96,89 |
| 295,0 | 97,87 |
| 300,0 | 98,68 |
| 305,0 | 99,30 |
| 310,0 | 99,74 |
| 315,0 | 99,97 |
| 320,0 | 100,00 |
| 7. | | Десятерной прыжок с места | м | | 10,0 | 0,0 |
| 10,2 | 0,1 |
| 10,4 | 0,3 |
| 10,6 | 0,5 |
| 10,8 | 0,8 |
| 11,0 | 1,1 |
| 11,2 | 1,4 |
| 11,4 | 1,8 |
| 11,6 | 2,3 |
| 11,8 | 2,8 |
| 12,0 | 3,4 |
| 12,2 | 4,0 |
| 12,4 | 4,6 |
| 12,6 | 5,3 |
| 12,8 | 6,0 |
| 13,0 | 6,8 |
| 13,2 | 7,6 |
| 13,4 | 8,4 |
| 13,6 | 9,3 |
| 13,8 | 10,2 |
| 14,0 | 11,1 |
| 14,2 | 12,1 |
| 14,4 | 13,1 |
| 14,6 | 14,2 |
| 14,8 | 15,2 |
| 15,0 | 16,3 |
| 15,2 | 17,5 |
| 15,4 | 18,6 |
| 15,6 | 19,8 |
| 15,8 | 21,0 |
| 16,0 | 22,2 |
| 16,2 | 23,5 |
| 16,4 | 24,8 |
| 16,6 | 26,1 |
| 16,8 | 27,4 |
| 17,0 | 28,7 |
| 17,2 | 30,0 |
| 17,4 | 31,4 |
| 17,6 | 32,8 |
| 17,8 | 34,2 |
| 18,0 | 35,6 |
| 18,2 | 37,0 |
| 18,4 | 38,4 |
| 18,6 | 39,8 |
| 18,8 | 41,3 |
| 19,0 | 42,7 |
| 19,2 | 44,2 |
| 19,4 | 45,6 |
| 19,6 | 47,1 |
| 19,8 | 48,5 |
| 20,0 | 50,0 |
| 20,2 | 51,5 |
| 20,4 | 52,9 |
| 20,6 | 54,4 |
| 20,8 | 55,8 |
| 21,0 | 57,3 |
| 21,2 | 58,7 |
| 21,4 | 60,2 |
| 21,6 | 61,6 |
| 21,8 | 63,0 |
| 22,0 | 64,4 |
| 22,2 | 65,8 |
| 22,4 | 67,2 |
| 22,6 | 68,6 |
| 22,8 | 70,0 |
| 23,0 | 71,3 |
| 23,2 | 72,6 |
| 23,4 | 73,9 |
| 23,6 | 75,2 |
| 23,8 | 76,5 |
| 24,0 | 77,8 |
| 24,2 | 79,0 |
| 24,4 | 80,2 |
| 24,6 | 81,4 |
| 24,8 | 82,5 |
| 25,0 | 83,7 |
| 25,2 | 84,8 |
| 25,4 | 85,8 |
| 25,6 | 86,9 |
| 25,8 | 87,9 |
| 26,0 | 88,9 |
| 26,2 | 89,8 |
| 26,4 | 90,7 |
| 26,6 | 91,6 |
| 26,8 | 92,4 |
| 27,0 | 93,2 |
| 27,2 | 94,0 |
| 27,4 | 94,7 |
| 27,6 | 95,4 |
| 27,8 | 96,0 |
| 28,0 | 96,6 |
| 28,2 | 97,2 |
| 28,4 | 97,7 |
| 28,6 | 98,2 |
| 28,8 | 98,6 |
| 29,0 | 98,9 |
| 29,2 | 99,2 |
| 29,4 | 99,5 |
| 29,6 | 99,7 |
| 29,8 | 99,9 |
| 30,0 | 100,0 |
| 8. | | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | | 30,0 | 0,0 |
| 35,0 | 0,3 |
| 40,0 | 1,4 |
| 45,0 | 3,4 |
| 50,0 | 6,0 |
| 55,0 | 9,3 |
| 60,0 | 13,1 |
| 65,0 | 17,5 |
| 70,0 | 22,2 |
| 75,0 | 27,4 |
| 80,0 | 32,8 |
| 85,0 | 38,4 |
| 90,0 | 44,2 |
| 95,0 | 50,0 |
| 100,0 | 55,8 |
| 105,0 | 61,6 |
| 110,0 | 67,2 |
| 115,0 | 72,6 |
| 120,0 | 77,8 |
| 125,0 | 82,5 |
| 130,0 | 86,9 |
| 135,0 | 90,7 |
| 140,0 | 94,0 |
| 145,0 | 96,6 |
| 150,0 | 98,6 |
| 155,0 | 99,7 |
| 160,0 | 100,0 |
| 9. | | Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) | количество раз | | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,1 |
| 2 | 0,5 |
| 3 | 1,4 |
| 4 | 2,5 |
| 5 | 4,0 |
| 6 | 5,7 |
| 7 | 7,7 |
| 8 | 10,0 |
| 9 | 12,5 |
| 10 | 15,2 |
| 11 | 18,2 |
| 12 | 21,3 |
| 13 | 24,5 |
| 14 | 27,9 |
| 15 | 31,4 |
| 16 | 35,0 |
| 17 | 38,7 |
| 18 | 42,4 |
| 19 | 46,2 |
| 20 | 50,0 |
| 21 | 53,8 |
| 22 | 57,6 |
| 23 | 61,3 |
| 24 | 65,0 |
| 25 | 68,6 |
| 26 | 72,1 |
| 27 | 75,5 |
| 28 | 78,8 |
| 29 | 81,8 |
| 30 | 84,8 |
| 31 | 87,5 |
| 32 | 90,0 |
| 33 | 92,3 |
| 34 | 94,3 |
| 35 | 96,0 |
| 36 | 97,5 |
| 37 | 98,6 |
| 38 | 99,5 |
| 39 | 99,9 |
| 40 | 100,0 |
| 10. | | Приседания на одной ноге | количество раз | | 0 | 0,0 |
| 2 | 0,2 |
| 4 | 0,5 |
| 6 | 1,0 |
| 8 | 1,6 |
| 10 | 2,3 |
| 12 | 3,2 |
| 14 | 4,2 |
| 16 | 5,3 |
| 18 | 6,6 |
| 20 | 7,9 |
| 22 | 9,4 |
| 24 | 10,9 |
| 26 | 12,6 |
| 28 | 14,3 |
| 30 | 16,2 |
| 32 | 18,1 |
| 34 | 20,0 |
| 36 | 22,1 |
| 38 | 24,2 |
| 40 | 26,3 |
| 42 | 28,6 |
| 44 | 30,8 |
| 46 | 33,1 |
| 48 | 35,5 |
| 50 | 37,8 |
| 52 | 40,2 |
| 54 | 42,7 |
| 56 | 45,1 |
| 58 | 47,5 |
| 60 | 50,0 |
| 62 | 52,5 |
| 64 | 54,9 |
| 66 | 57,3 |
| 68 | 59,8 |
| 70 | 62,2 |
| 72 | 64,5 |
| 74 | 66,9 |
| 76 | 69,2 |
| 78 | 71,4 |
| 80 | 73,7 |
| 82 | 75,8 |
| 84 | 77,9 |
| 86 | 80,0 |
| 88 | 81,9 |
| 90 | 83,8 |
| 92 | 85,7 |
| 94 | 87,4 |
| 96 | 89,1 |
| 98 | 90,6 |
| 100 | 92,1 |
| 102 | 93,4 |
| 104 | 94,7 |
| 106 | 95,8 |
| 108 | 96,8 |
| 110 | 97,7 |
| 112 | 98,4 |
| 114 | 99,0 |
| 116 | 99,5 |
| 118 | 99,8 |
|  | | |  | 120 | 100,0 |

Таблица №11

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (км) | | | | | | | | | | |
| 1 км | 2 км | 3 км | 5 км | 10 км | 15 км | 20 км | 25 км | 30 км | 40 км | 50 км |
| Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | | | |
| 0 | 0:02:08,9 и более | 0:04:24,8 и более | 0:06:43,6 и более | 0:11:26,6 и более | 0:23:33,1 и более | 0:35:56,3 и более | 0:48:30,7 и более | 1:01:13,7 и более | 1:14:03,7 и более | 1:40:00,6 и более | 2:06:15,8 и более |
| 10 | 0:02:08,5 | 0:04:23,9 | 0:06:42,3 | 0:11:24,4 | 0:23:28,6 | 0:35:49,4 | 0:48:21,4 | 1:01:01,9 | 1:13:49,4 | 1:39:41,4 | 2:05:51,6 |
| 20 | 0:02:08,0 | 0:04:23,0 | 0:06:40,9 | 0:11:22,0 | 0:23:23,5 | 0:35:41,6 | 0:48:10,8 | 1:00:48,6 | 1:13:33,3 | 1:39:19,6 | 2:05:24,1 |
| 30 | 0:02:07,5 | 0:04:21,9 | 0:06:39,2 | 0:11:19,2 | 0:23:17,8 | 0:35:32,9 | 0:47:59,1 | 1:00:33,8 | 1:13:15,4 | 1:38:55,5 | 2:04:53,6 |
| 40 | 0:02:06,9 | 0:04:20,8 | 0:06:37,4 | 0:11:16,2 | 0:23:11,6 | 0:35:23,4 | 0:47:46,3 | 1:00:17,6 | 1:12:55,8 | 1:38:29,0 | 2:04:20,2 |
| 50 | 0:02:06,3 | 0:04:19,5 | 0:06:35,5 | 0:11:12,9 | 0:23:04,8 | 0:35:13,1 | 0:47:32,4 | 1:00:00,1 | 1:12:34,6 | 1:38:00,4 | 2:03:44,1 |
| 60 | 0:02:05,7 | 0:04:18,1 | 0:06:33,5 | 0:11:09,4 | 0:22:57,6 | 0:35:02,0 | 0:47:17,5 | 0:59:41,3 | 1:12:11,9 | 1:37:29,7 | 2:03:05,3 |
| 70 | 0:02:05,0 | 0:04:16,7 | 0:06:31,3 | 0:11:05,6 | 0:22:49,9 | 0:34:50,3 | 0:47:01,6 | 0:59:21,3 | 1:11:47,7 | 1:36:57,0 | 2:02:24,1 |
| 80 | 0:02:04,2 | 0:04:15,2 | 0:06:28,9 | 0:11:01,7 | 0:22:41,8 | 0:34:37,9 | 0:46:44,9 | 0:59:00,2 | 1:11:22,2 | 1:36:22,6 | 2:01:40,6 |
| 90 | 0:02:03,4 | 0:04:13,6 | 0:06:26,5 | 0:10:57,6 | 0:22:33,3 | 0:34:24,9 | 0:46:27,4 | 0:58:38,0 | 1:10:55,4 | 1:35:46,4 | 2:00:54,9 |
| 100 | 0:02:02,6 | 0:04:11,9 | 0:06:24,0 | 0:10:53,2 | 0:22:24,4 | 0:34:11,4 | 0:46:09,1 | 0:58:14,9 | 1:10:27,5 | 1:35:08,6 | 2:00:07,2 |
| 110 | 0:02:01,8 | 0:04:10,2 | 0:06:21,3 | 0:10:48,8 | 0:22:15,1 | 0:33:57,3 | 0:45:50,0 | 0:57:50,9 | 1:09:58,4 | 1:34:29,4 | 1:59:17,7 |
| 120 | 0:02:00,9 | 0:04:08,4 | 0:06:18,6 | 0:10:44,1 | 0:22:05,6 | 0:33:42,7 | 0:45:30,4 | 0:57:26,1 | 1:09:28,4 | 1:33:48,9 | 1:58:26,6 |
| 130 | 0:02:00,0 | 0:04:06,5 | 0:06:15,8 | 0:10:39,3 | 0:21:55,8 | 0:33:27,7 | 0:45:10,1 | 0:57:00,5 | 1:08:57,5 | 1:33:07,1 | 1:57:33,8 |
| 140 | 0:01:59,1 | 0:04:04,7 | 0:06:12,9 | 0:10:34,4 | 0:21:45,7 | 0:33:12,3 | 0:44:49,3 | 0:56:34,3 | 1:08:25,7 | 1:32:24,3 | 1:56:39,7 |
| 150 | 0:01:58,1 | 0:04:02,7 | 0:06:10,0 | 0:10:29,4 | 0:21:35,3 | 0:32:56,5 | 0:44:28,0 | 0:56:07,4 | 1:07:53,2 | 1:31:40,4 | 1:55:44,3 |
| 160 | 0:01:57,2 | 0:04:00,7 | 0:06:07,0 | 0:10:24,3 | 0:21:24,8 | 0:32:40,4 | 0:44:06,3 | 0:55:40,0 | 1:07:20,1 | 1:30:55,6 | 1:54:47,8 |
| 170 | 0:01:56,2 | 0:03:58,7 | 0:06:03,9 | 0:10:19,1 | 0:21:14,1 | 0:32:24,1 | 0:43:44,2 | 0:55:12,2 | 1:06:46,4 | 1:30:10,1 | 1:53:50,3 |
| 180 | 0:01:55,2 | 0:03:56,7 | 0:06:00,8 | 0:10:13,8 | 0:21:03,2 | 0:32:07,5 | 0:43:21,8 | 0:54:43,9 | 1:06:12,1 | 1:29:23,9 | 1:52:52,0 |
| 190 | 0:01:54,2 | 0:03:54,6 | 0:05:57,6 | 0:10:08,4 | 0:20:52,2 | 0:31:50,7 | 0:42:59,1 | 0:54:15,2 | 1:05:37,5 | 1:28:37,1 | 1:51:52,9 |
| 200 | 0:01:53,2 | 0:03:52,5 | 0:05:54,4 | 0:10:03,0 | 0:20:41,0 | 0:31:33,7 | 0:42:36,2 | 0:53:46,2 | 1:05:02,5 | 1:27:49,8 | 1:50:53,2 |
| 210 | 0:01:52,2 | 0:03:50,4 | 0:05:51,2 | 0:09:57,6 | 0:20:29,8 | 0:31:16,5 | 0:42:13,0 | 0:53:17,0 | 1:04:27,1 | 1:27:02,1 | 1:49:52,9 |
| 220 | 0:01:51,1 | 0:03:48,3 | 0:05:48,0 | 0:09:52,1 | 0:20:18,5 | 0:30:59,3 | 0:41:49,8 | 0:52:47,7 | 1:03:51,6 | 1:26:14,1 | 1:48:52,3 |
| 230 | 0:01:50,1 | 0:03:46,2 | 0:05:44,8 | 0:09:46,5 | 0:20:07,1 | 0:30:41,9 | 0:41:26,4 | 0:52:18,1 | 1:03:15,9 | 1:25:25,8 | 1:47:51,4 |
| 240 | 0:01:49,1 | 0:03:44,1 | 0:05:41,5 | 0:09:41,0 | 0:19:55,7 | 0:30:24,5 | 0:41:02,9 | 0:51:48,5 | 1:02:40,0 | 1:24:37,4 | 1:46:50,3 |
| 250 | 0:01:48,0 | 0:03:41,9 | 0:05:38,3 | 0:09:35,5 | 0:19:44,3 | 0:30:07,1 | 0:40:39,4 | 0:51:18,8 | 1:02:04,1 | 1:23:48,9 | 1:45:49,1 |
| 260 | 0:01:47,0 | 0:03:39,8 | 0:05:35,0 | 0:09:29,9 | 0:19:32,9 | 0:29:49,7 | 0:40:15,8 | 0:50:49,1 | 1:01:28,2 | 1:23:00,4 | 1:44:47,9 |
| 270 | 0:01:45,9 | 0:03:37,6 | 0:05:31,7 | 0:09:24,4 | 0:19:21,5 | 0:29:32,3 | 0:39:52,3 | 0:50:19,5 | 1:00:52,3 | 1:22:12,0 | 1:43:46,7 |
| 280 | 0:01:44,9 | 0:03:35,5 | 0:05:28,5 | 0:09:18,8 | 0:19:10,1 | 0:29:14,9 | 0:39:28,9 | 0:49:49,9 | 1:00:16,5 | 1:21:23,7 | 1:42:45,7 |
| 290 | 0:01:43,9 | 0:03:33,4 | 0:05:25,2 | 0:09:13,3 | 0:18:58,8 | 0:28:57,6 | 0:39:05,5 | 0:49:20,4 | 0:59:40,9 | 1:20:35,5 | 1:41:44,9 |
| 300 | 0:01:42,8 | 0:03:31,3 | 0:05:22,0 | 0:09:07,8 | 0:18:47,5 | 0:28:40,4 | 0:38:42,3 | 0:48:51,0 | 0:59:05,4 | 1:19:47,6 | 1:40:44,4 |
| 310 | 0:01:41,8 | 0:03:29,2 | 0:05:18,8 | 0:09:02,4 | 0:18:36,2 | 0:28:23,2 | 0:38:19,1 | 0:48:21,8 | 0:58:30,1 | 1:18:59,9 | 1:39:44,2 |
| 320 | 0:01:40,8 | 0:03:27,1 | 0:05:15,6 | 0:08:57,0 | 0:18:25,1 | 0:28:06,2 | 0:37:56,2 | 0:47:52,8 | 0:57:55,0 | 1:18:12,5 | 1:38:44,4 |
| 330 | 0:01:39,8 | 0:03:25,0 | 0:05:12,5 | 0:08:51,6 | 0:18:14,0 | 0:27:49,3 | 0:37:33,4 | 0:47:24,1 | 0:57:20,2 | 1:17:25,5 | 1:37:45,0 |
| 340 | 0:01:38,8 | 0:03:22,9 | 0:05:09,3 | 0:08:46,3 | 0:18:03,0 | 0:27:32,6 | 0:37:10,8 | 0:46:55,5 | 0:56:45,7 | 1:16:38,9 | 1:36:46,2 |
| 350 | 0:01:37,8 | 0:03:20,9 | 0:05:06,2 | 0:08:41,0 | 0:17:52,2 | 0:27:16,0 | 0:36:48,4 | 0:46:27,3 | 0:56:11,5 | 1:15:52,8 | 1:35:47,9 |
| 360 | 0:01:36,8 | 0:03:18,9 | 0:05:03,1 | 0:08:35,7 | 0:17:41,4 | 0:26:59,6 | 0:36:26,2 | 0:45:59,3 | 0:55:37,7 | 1:15:07,1 | 1:34:50,2 |
| 370 | 0:01:35,8 | 0:03:16,9 | 0:05:00,1 | 0:08:30,6 | 0:17:30,8 | 0:26:43,3 | 0:36:04,3 | 0:45:31,6 | 0:55:04,2 | 1:14:21,9 | 1:33:53,2 |
| 380 | 0:01:34,9 | 0:03:14,9 | 0:04:57,1 | 0:08:25,5 | 0:17:20,2 | 0:26:27,3 | 0:35:42,6 | 0:45:04,3 | 0:54:31,1 | 1:13:37,2 | 1:32:56,8 |
| 390 | 0:01:33,9 | 0:03:13,0 | 0:04:54,1 | 0:08:20,4 | 0:17:09,9 | 0:26:11,4 | 0:35:21,2 | 0:44:37,3 | 0:53:58,4 | 1:12:53,1 | 1:32:01,1 |
| 400 | 0:01:33,0 | 0:03:11,1 | 0:04:51,2 | 0:08:15,4 | 0:16:59,6 | 0:25:55,8 | 0:35:00,1 | 0:44:10,6 | 0:53:26,2 | 1:12:09,5 | 1:31:06,1 |
| 410 | 0:01:32,1 | 0:03:09,2 | 0:04:48,3 | 0:08:10,5 | 0:16:49,5 | 0:25:40,4 | 0:34:39,3 | 0:43:44,3 | 0:52:54,4 | 1:11:26,6 | 1:30:11,9 |
| 420 | 0:01:31,2 | 0:03:07,3 | 0:04:45,5 | 0:08:05,7 | 0:16:39,5 | 0:25:25,1 | 0:34:18,7 | 0:43:18,4 | 0:52:23,0 | 1:10:44,2 | 1:29:18,4 |
| 430 | 0:01:30,3 | 0:03:05,4 | 0:04:42,7 | 0:08:00,9 | 0:16:29,7 | 0:25:10,2 | 0:33:58,5 | 0:42:52,9 | 0:51:52,1 | 1:10:02,5 | 1:28:25,8 |
| 440 | 0:01:29,4 | 0:03:03,6 | 0:04:39,9 | 0:07:56,2 | 0:16:20,0 | 0:24:55,4 | 0:33:38,6 | 0:42:27,7 | 0:51:21,7 | 1:09:21,5 | 1:27:33,9 |
| 450 | 0:01:28,5 | 0:03:01,9 | 0:04:37,2 | 0:07:51,6 | 0:16:10,5 | 0:24:40,9 | 0:33:19,0 | 0:42:03,0 | 0:50:51,8 | 1:08:41,0 | 1:26:42,9 |
| 460 | 0:01:27,7 | 0:03:00,1 | 0:04:34,5 | 0:07:47,0 | 0:16:01,1 | 0:24:26,6 | 0:32:59,7 | 0:41:38,6 | 0:50:22,3 | 1:08:01,3 | 1:25:52,7 |
| 470 | 0:01:26,8 | 0:02:58,4 | 0:04:31,9 | 0:07:42,6 | 0:15:51,9 | 0:24:12,5 | 0:32:40,7 | 0:41:14,7 | 0:49:53,4 | 1:07:22,2 | 1:25:03,4 |
| 480 | 0:01:26,0 | 0:02:56,7 | 0:04:29,3 | 0:07:38,2 | 0:15:42,9 | 0:23:58,8 | 0:32:22,1 | 0:40:51,2 | 0:49:25,0 | 1:06:43,8 | 1:24:14,9 |
| 490 | 0:01:25,2 | 0:02:55,0 | 0:04:26,8 | 0:07:33,8 | 0:15:34,0 | 0:23:45,2 | 0:32:03,8 | 0:40:28,1 | 0:48:57,1 | 1:06:06,1 | 1:23:27,3 |
| 500 | 0:01:24,4 | 0:02:53,4 | 0:04:24,3 | 0:07:29,6 | 0:15:25,3 | 0:23:31,9 | 0:31:45,9 | 0:40:05,5 | 0:48:29,7 | 1:05:29,1 | 1:22:40,6 |
| 510 | 0:01:23,6 | 0:02:51,8 | 0:04:21,8 | 0:07:25,5 | 0:15:16,7 | 0:23:18,9 | 0:31:28,3 | 0:39:43,2 | 0:48:02,8 | 1:04:52,8 | 1:21:54,7 |
| 520 | 0:01:22,9 | 0:02:50,2 | 0:04:19,4 | 0:07:21,4 | 0:15:08,4 | 0:23:06,1 | 0:31:11,0 | 0:39:21,4 | 0:47:36,4 | 1:04:17,2 | 1:21:09,8 |
| 530 | 0:01:22,1 | 0:02:48,7 | 0:04:17,1 | 0:07:17,4 | 0:15:00,1 | 0:22:53,5 | 0:30:54,1 | 0:39:00,1 | 0:47:10,6 | 1:03:42,3 | 1:20:25,7 |
| 540 | 0:01:21,4 | 0:02:47,2 | 0:04:14,8 | 0:07:13,5 | 0:14:52,1 | 0:22:41,2 | 0:30:37,5 | 0:38:39,1 | 0:46:45,2 | 1:03:08,1 | 1:19:42,5 |
| 550 | 0:01:20,7 | 0:02:45,7 | 0:04:12,5 | 0:07:09,6 | 0:14:44,2 | 0:22:29,2 | 0:30:21,2 | 0:38:18,6 | 0:46:20,4 | 1:02:34,6 | 1:19:00,3 |
| 560 | 0:01:19,9 | 0:02:44,2 | 0:04:10,3 | 0:07:05,9 | 0:14:36,5 | 0:22:17,4 | 0:30:05,3 | 0:37:58,6 | 0:45:56,2 | 1:02:01,8 | 1:18:18,9 |
| 570 | 0:01:19,3 | 0:02:42,8 | 0:04:08,2 | 0:07:02,2 | 0:14:28,9 | 0:22:05,9 | 0:29:49,8 | 0:37:38,9 | 0:45:32,4 | 1:01:29,8 | 1:17:38,4 |
| 580 | 0:01:18,6 | 0:02:41,4 | 0:04:06,1 | 0:06:58,6 | 0:14:21,5 | 0:21:54,6 | 0:29:34,6 | 0:37:19,7 | 0:45:09,2 | 1:00:58,4 | 1:16:58,8 |
| 590 | 0:01:17,9 | 0:02:40,1 | 0:04:04,0 | 0:06:55,1 | 0:14:14,3 | 0:21:43,6 | 0:29:19,7 | 0:37:01,0 | 0:44:46,5 | 1:00:27,7 | 1:16:20,1 |
| 600 | 0:01:17,3 | 0:02:38,8 | 0:04:02,0 | 0:06:51,7 | 0:14:07,3 | 0:21:32,8 | 0:29:05,2 | 0:36:42,6 | 0:44:24,3 | 0:59:57,8 | 1:15:42,3 |
| 610 | 0:01:16,7 | 0:02:37,5 | 0:04:00,0 | 0:06:48,3 | 0:14:00,4 | 0:21:22,3 | 0:28:51,0 | 0:36:24,7 | 0:44:02,6 | 0:59:28,5 | 1:15:05,3 |
| 620 | 0:01:16,0 | 0:02:36,2 | 0:03:58,1 | 0:06:45,1 | 0:13:53,7 | 0:21:12,1 | 0:28:37,1 | 0:36:07,2 | 0:43:41,5 | 0:58:60,0 | 1:14:29,2 |
| 630 | 0:01:15,4 | 0:02:35,0 | 0:03:56,2 | 0:06:41,9 | 0:13:47,1 | 0:21:02,0 | 0:28:23,6 | 0:35:50,2 | 0:43:20,8 | 0:58:32,1 | 1:13:54,1 |
| 640 | 0:01:14,9 | 0:02:33,8 | 0:03:54,4 | 0:06:38,8 | 0:13:40,7 | 0:20:52,3 | 0:28:10,4 | 0:35:33,5 | 0:43:00,7 | 0:58:04,9 | 1:13:19,7 |
| 650 | 0:01:14,3 | 0:02:32,6 | 0:03:52,6 | 0:06:35,7 | 0:13:34,4 | 0:20:42,8 | 0:27:57,6 | 0:35:17,3 | 0:42:41,1 | 0:57:38,4 | 1:12:46,3 |
| 660 | 0:01:13,7 | 0:02:31,5 | 0:03:50,9 | 0:06:32,8 | 0:13:28,4 | 0:20:33,5 | 0:27:45,0 | 0:35:01,5 | 0:42:22,0 | 0:57:12,6 | 1:12:13,7 |
| 670 | 0:01:13,2 | 0:02:30,4 | 0:03:49,2 | 0:06:29,9 | 0:13:22,5 | 0:20:24,5 | 0:27:32,8 | 0:34:46,1 | 0:42:03,4 | 0:56:47,5 | 1:11:42,0 |
| 680 | 0:01:12,7 | 0:02:29,3 | 0:03:47,5 | 0:06:27,1 | 0:13:16,7 | 0:20:15,7 | 0:27:21,0 | 0:34:31,1 | 0:41:45,3 | 0:56:23,0 | 1:11:11,1 |
| 690 | 0:01:12,2 | 0:02:28,2 | 0:03:45,9 | 0:06:24,4 | 0:13:11,1 | 0:20:07,1 | 0:27:09,5 | 0:34:16,6 | 0:41:27,6 | 0:55:59,2 | 1:10:41,1 |
| 700 | 0:01:11,7 | 0:02:27,2 | 0:03:44,4 | 0:06:21,8 | 0:13:05,7 | 0:19:58,8 | 0:26:58,2 | 0:34:02,4 | 0:41:10,5 | 0:55:36,1 | 1:10:11,9 |
| 710 | 0:01:11,2 | 0:02:26,2 | 0:03:42,9 | 0:06:19,2 | 0:13:00,4 | 0:19:50,8 | 0:26:47,4 | 0:33:48,7 | 0:40:53,9 | 0:55:13,7 | 1:09:43,6 |
| 720 | 0:01:10,7 | 0:02:25,3 | 0:03:41,4 | 0:06:16,7 | 0:12:55,2 | 0:19:42,9 | 0:26:36,8 | 0:33:35,4 | 0:40:37,8 | 0:54:51,9 | 1:09:16,1 |
| 730 | 0:01:10,3 | 0:02:24,3 | 0:03:40,0 | 0:06:14,3 | 0:12:50,3 | 0:19:35,3 | 0:26:26,5 | 0:33:22,4 | 0:40:22,1 | 0:54:30,8 | 1:08:49,4 |
| 740 | 0:01:09,8 | 0:02:23,4 | 0:03:38,6 | 0:06:11,9 | 0:12:45,4 | 0:19:28,0 | 0:26:16,6 | 0:33:09,9 | 0:40:07,0 | 0:54:10,3 | 1:08:23,6 |
| 750 | 0:01:09,4 | 0:02:22,6 | 0:03:37,3 | 0:06:09,7 | 0:12:40,8 | 0:19:20,9 | 0:26:07,0 | 0:32:57,8 | 0:39:52,3 | 0:53:50,5 | 1:07:58,5 |
| 760 | 0:01:09,0 | 0:02:21,7 | 0:03:36,0 | 0:06:07,5 | 0:12:36,3 | 0:19:14,0 | 0:25:57,7 | 0:32:46,0 | 0:39:38,1 | 0:53:31,3 | 1:07:34,3 |
| 770 | 0:01:08,6 | 0:02:20,9 | 0:03:34,7 | 0:06:05,4 | 0:12:31,9 | 0:19:07,3 | 0:25:48,7 | 0:32:34,7 | 0:39:24,4 | 0:53:12,8 | 1:07:10,9 |
| 780 | 0:01:08,2 | 0:02:20,1 | 0:03:33,5 | 0:06:03,3 | 0:12:27,7 | 0:19:00,9 | 0:25:40,0 | 0:32:23,7 | 0:39:11,1 | 0:52:54,9 | 1:06:48,4 |
| 790 | 0:01:07,8 | 0:02:19,3 | 0:03:32,4 | 0:06:01,3 | 0:12:23,6 | 0:18:54,7 | 0:25:31,7 | 0:32:13,2 | 0:38:58,4 | 0:52:37,7 | 1:06:26,6 |
| 800 | 0:01:07,5 | 0:02:18,6 | 0:03:31,3 | 0:05:59,4 | 0:12:19,7 | 0:18:48,7 | 0:25:23,6 | 0:32:03,0 | 0:38:46,1 | 0:52:21,0 | 1:06:05,6 |
| 810 | 0:01:07,1 | 0:02:17,9 | 0:03:30,2 | 0:05:57,6 | 0:12:15,9 | 0:18:43,0 | 0:25:15,9 | 0:31:53,2 | 0:38:34,2 | 0:52:05,1 | 1:05:45,4 |
| 820 | 0:01:06,8 | 0:02:17,2 | 0:03:29,2 | 0:05:55,8 | 0:12:12,3 | 0:18:37,5 | 0:25:08,4 | 0:31:43,8 | 0:38:22,9 | 0:51:49,7 | 1:05:26,1 |
| 830 | 0:01:06,5 | 0:02:16,6 | 0:03:28,2 | 0:05:54,2 | 0:12:08,9 | 0:18:32,2 | 0:25:01,3 | 0:31:34,8 | 0:38:12,0 | 0:51:35,0 | 1:05:07,5 |
| 840 | 0:01:06,2 | 0:02:16,0 | 0:03:27,2 | 0:05:52,6 | 0:12:05,6 | 0:18:27,1 | 0:24:54,5 | 0:31:26,2 | 0:38:01,6 | 0:51:20,9 | 1:04:49,7 |
| 850 | 0:01:05,9 | 0:02:15,4 | 0:03:26,3 | 0:05:51,0 | 0:12:02,4 | 0:18:22,3 | 0:24:47,9 | 0:31:18,0 | 0:37:51,6 | 0:51:07,5 | 1:04:32,8 |
| 860 | 0:01:05,6 | 0:02:14,8 | 0:03:25,5 | 0:05:49,5 | 0:11:59,4 | 0:18:17,7 | 0:24:41,7 | 0:31:10,1 | 0:37:42,1 | 0:50:54,7 | 1:04:16,6 |
| 870 | 0:01:05,4 | 0:02:14,3 | 0:03:24,6 | 0:05:48,2 | 0:11:56,5 | 0:18:13,3 | 0:24:35,8 | 0:31:02,7 | 0:37:33,1 | 0:50:42,5 | 1:04:01,2 |
| 880 | 0:01:05,1 | 0:02:13,7 | 0:03:23,9 | 0:05:46,8 | 0:11:53,8 | 0:18:09,1 | 0:24:30,2 | 0:30:55,6 | 0:37:24,5 | 0:50:30,9 | 1:03:46,6 |
| 890 | 0:01:04,9 | 0:02:13,3 | 0:03:23,1 | 0:05:45,6 | 0:11:51,2 | 0:18:05,2 | 0:24:24,9 | 0:30:48,9 | 0:37:16,4 | 0:50:20,0 | 1:03:32,8 |
| 900 | 0:01:04,6 | 0:02:12,8 | 0:03:22,4 | 0:05:44,4 | 0:11:48,8 | 0:18:01,5 | 0:24:19,9 | 0:30:42,6 | 0:37:08,8 | 0:50:09,7 | 1:03:19,8 |
| 910 | 0:01:04,4 | 0:02:12,4 | 0:03:21,8 | 0:05:43,3 | 0:11:46,5 | 0:17:58,0 | 0:24:15,2 | 0:30:36,7 | 0:37:01,6 | 0:50:00,0 | 1:03:07,6 |
| 920 | 0:01:04,2 | 0:02:12,0 | 0:03:21,2 | 0:05:42,3 | 0:11:44,4 | 0:17:54,8 | 0:24:10,8 | 0:30:31,1 | 0:36:55,0 | 0:49:51,0 | 1:02:56,2 |
| 930 | 0:01:04,1 | 0:02:11,6 | 0:03:20,6 | 0:05:41,3 | 0:11:42,4 | 0:17:51,8 | 0:24:06,8 | 0:30:26,0 | 0:36:48,7 | 0:49:42,6 | 1:02:45,6 |
| 940 | 0:01:03,9 | 0:02:11,3 | 0:03:20,1 | 0:05:40,4 | 0:11:40,6 | 0:17:49,0 | 0:24:03,0 | 0:30:21,3 | 0:36:43,0 | 0:49:34,9 | 1:02:35,8 |
| 950 | 0:01:03,7 | 0:02:11,0 | 0:03:19,6 | 0:05:39,6 | 0:11:38,9 | 0:17:46,4 | 0:23:59,6 | 0:30:16,9 | 0:36:37,7 | 0:49:27,8 | 1:02:26,9 |
| 960 | 0:01:03,6 | 0:02:10,7 | 0:03:19,2 | 0:05:38,9 | 0:11:37,4 | 0:17:44,1 | 0:23:56,4 | 0:30:13,0 | 0:36:33,0 | 0:49:21,3 | 1:02:18,7 |
| 970 | 0:01:03,5 | 0:02:10,4 | 0:03:18,8 | 0:05:38,2 | 0:11:36,0 | 0:17:42,0 | 0:23:53,6 | 0:30:09,4 | 0:36:28,7 | 0:49:15,5 | 1:02:11,4 |
| 980 | 0:01:03,4 | 0:02:10,2 | 0:03:18,4 | 0:05:37,6 | 0:11:34,8 | 0:17:40,2 | 0:23:51,1 | 0:30:06,3 | 0:36:24,9 | 0:49:10,4 | 1:02:04,9 |
| 990 | 0:01:03,3 | 0:02:10,0 | 0:03:18,1 | 0:05:37,1 | 0:11:33,8 | 0:17:38,6 | 0:23:49,0 | 0:30:03,6 | 0:36:21,6 | 0:49:05,9 | 1:01:59,3 |
| 1000 | 0:01:03,2 | 0:02:09,8 | 0:03:17,9 | 0:05:36,7 | 0:11:32,9 | 0:17:37,2 | 0:23:47,1 | 0:30:01,2 | 0:36:18,8 | 0:49:02,1 | 1:01:54,5 |

Примечание: обозначение 1:20:35,5 – 1 час 20 минут 35,5 секунды

Таблица №12

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (км) | | | | | | | | | | |
| 1 км | 2 км | 3 км | 5 км | 10 км | 15 км | 20 км | 25 км | 30 км | 40 км | 50 км |
| Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | | | |
| 0 | 0:02:27,1 и более | 0:05:02,3 и более | 0:07:40,7 и более | 0:13:03,8 и более | 0:26:53,2 и более | 0:41:01,5 и более | 0:55:22,7 и более | 1:09:53,7 и более | 1:24:32,7 и более | 1:54:10,0 и более | 2:24:08,2 и более |
| 10 | 0:02:26,7 | 0:05:01,3 | 0:07:39,3 | 0:13:01,3 | 0:26:48,0 | 0:40:53,6 | 0:55:12,0 | 1:09:40,3 | 1:24:16,4 | 1:53:48,0 | 2:23:40,5 |
| 20 | 0:02:26,1 | 0:05:00,2 | 0:07:37,6 | 0:12:58,5 | 0:26:42,1 | 0:40:44,7 | 0:55:00,0 | 1:09:25,1 | 1:23:58,0 | 1:53:23,2 | 2:23:09,2 |
| 30 | 0:02:25,5 | 0:04:59,0 | 0:07:35,7 | 0:12:55,3 | 0:26:35,7 | 0:40:34,8 | 0:54:46,6 | 1:09:08,2 | 1:23:37,6 | 1:52:55,7 | 2:22:34,4 |
| 40 | 0:02:24,9 | 0:04:57,7 | 0:07:33,7 | 0:12:51,9 | 0:26:28,5 | 0:40:23,9 | 0:54:32,0 | 1:08:49,7 | 1:23:15,3 | 1:52:25,4 | 2:21:56,2 |
| 50 | 0:02:24,2 | 0:04:56,2 | 0:07:31,5 | 0:12:48,1 | 0:26:20,8 | 0:40:12,2 | 0:54:16,1 | 1:08:29,7 | 1:22:51,0 | 1:51:52,8 | 2:21:14,9 |
| 60 | 0:02:23,4 | 0:04:54,7 | 0:07:29,1 | 0:12:44,1 | 0:26:12,6 | 0:39:59,6 | 0:53:59,1 | 1:08:08,2 | 1:22:25,1 | 1:51:17,7 | 2:20:30,7 |
| 70 | 0:02:22,6 | 0:04:53,0 | 0:07:26,6 | 0:12:39,9 | 0:26:03,8 | 0:39:46,2 | 0:53:41,0 | 1:07:45,4 | 1:21:57,5 | 1:50:40,4 | 2:19:43,6 |
| 80 | 0:02:21,8 | 0:04:51,3 | 0:07:24,0 | 0:12:35,4 | 0:25:54,5 | 0:39:32,1 | 0:53:22,0 | 1:07:21,3 | 1:21:28,3 | 1:50:01,1 | 2:18:54,0 |
| 90 | 0:02:20,9 | 0:04:49,5 | 0:07:21,2 | 0:12:30,6 | 0:25:44,8 | 0:39:17,2 | 0:53:01,9 | 1:06:56,0 | 1:20:57,8 | 1:49:19,8 | 2:18:01,8 |
| 100 | 0:02:20,0 | 0:04:47,6 | 0:07:18,3 | 0:12:25,7 | 0:25:34,7 | 0:39:01,7 | 0:52:41,0 | 1:06:29,6 | 1:20:25,9 | 1:48:36,7 | 2:17:07,4 |
| 110 | 0:02:19,0 | 0:04:45,6 | 0:07:15,3 | 0:12:20,6 | 0:25:24,1 | 0:38:45,7 | 0:52:19,3 | 1:06:02,3 | 1:19:52,7 | 1:47:52,0 | 2:16:10,9 |
| 120 | 0:02:18,0 | 0:04:43,6 | 0:07:12,2 | 0:12:15,3 | 0:25:13,2 | 0:38:29,0 | 0:51:56,9 | 1:05:33,9 | 1:19:18,4 | 1:47:05,7 | 2:15:12,5 |
| 130 | 0:02:17,0 | 0:04:41,4 | 0:07:09,0 | 0:12:09,8 | 0:25:02,0 | 0:38:11,9 | 0:51:33,7 | 1:05:04,7 | 1:18:43,1 | 1:46:18,0 | 2:14:12,3 |
| 140 | 0:02:15,9 | 0:04:39,3 | 0:07:05,7 | 0:12:04,2 | 0:24:50,5 | 0:37:54,3 | 0:51:10,0 | 1:04:34,8 | 1:18:06,9 | 1:45:29,1 | 2:13:10,5 |
| 150 | 0:02:14,9 | 0:04:37,1 | 0:07:02,3 | 0:11:58,5 | 0:24:38,7 | 0:37:36,3 | 0:50:45,7 | 1:04:04,1 | 1:17:29,8 | 1:44:39,0 | 2:12:07,3 |
| 160 | 0:02:13,8 | 0:04:34,8 | 0:06:58,9 | 0:11:52,7 | 0:24:26,7 | 0:37:18,0 | 0:50:20,9 | 1:03:32,8 | 1:16:52,0 | 1:43:47,9 | 2:11:02,8 |
| 170 | 0:02:12,7 | 0:04:32,5 | 0:06:55,4 | 0:11:46,7 | 0:24:14,4 | 0:36:59,3 | 0:49:55,7 | 1:03:01,0 | 1:16:13,5 | 1:42:55,9 | 2:09:57,2 |
| 180 | 0:02:11,5 | 0:04:30,2 | 0:06:51,8 | 0:11:40,7 | 0:24:02,0 | 0:36:40,3 | 0:49:30,1 | 1:02:28,7 | 1:15:34,4 | 1:42:03,1 | 2:08:50,5 |
| 190 | 0:02:10,4 | 0:04:27,8 | 0:06:48,3 | 0:11:34,6 | 0:23:49,4 | 0:36:21,1 | 0:49:04,2 | 1:01:56,0 | 1:14:54,8 | 1:41:09,7 | 2:07:43,1 |
| 200 | 0:02:09,2 | 0:04:25,5 | 0:06:44,6 | 0:11:28,4 | 0:23:36,7 | 0:36:01,7 | 0:48:38,0 | 1:01:22,9 | 1:14:14,9 | 1:40:15,7 | 2:06:34,9 |
| 210 | 0:02:08,0 | 0:04:23,1 | 0:06:41,0 | 0:11:22,1 | 0:23:23,9 | 0:35:42,1 | 0:48:11,6 | 1:00:49,6 | 1:13:34,5 | 1:39:21,3 | 2:05:26,2 |
| 220 | 0:02:06,9 | 0:04:20,6 | 0:06:37,3 | 0:11:15,9 | 0:23:11,0 | 0:35:22,5 | 0:47:45,0 | 1:00:16,0 | 1:12:54,0 | 1:38:26,5 | 2:04:17,0 |
| 230 | 0:02:05,7 | 0:04:18,2 | 0:06:33,6 | 0:11:09,6 | 0:22:58,0 | 0:35:02,7 | 0:47:18,3 | 0:59:42,3 | 1:12:13,2 | 1:37:31,4 | 2:03:07,5 |
| 240 | 0:02:04,5 | 0:04:15,8 | 0:06:29,9 | 0:11:03,3 | 0:22:45,0 | 0:34:42,8 | 0:46:51,5 | 0:59:08,5 | 1:11:32,3 | 1:36:36,1 | 2:01:57,7 |
| 250 | 0:02:03,3 | 0:04:13,3 | 0:06:26,1 | 0:10:56,9 | 0:22:31,9 | 0:34:22,9 | 0:46:24,7 | 0:58:34,6 | 1:10:51,3 | 1:35:40,8 | 2:00:47,8 |
| 260 | 0:02:02,1 | 0:04:10,9 | 0:06:22,4 | 0:10:50,6 | 0:22:18,9 | 0:34:03,0 | 0:45:57,8 | 0:58:00,7 | 1:10:10,3 | 1:34:45,4 | 1:59:37,9 |
| 270 | 0:02:00,9 | 0:04:08,4 | 0:06:18,7 | 0:10:44,3 | 0:22:05,9 | 0:33:43,2 | 0:45:31,0 | 0:57:26,9 | 1:09:29,3 | 1:33:50,1 | 1:58:28,1 |
| 280 | 0:01:59,8 | 0:04:06,0 | 0:06:15,0 | 0:10:37,9 | 0:21:52,9 | 0:33:23,3 | 0:45:04,2 | 0:56:53,1 | 1:08:48,5 | 1:32:55,0 | 1:57:18,5 |
| 290 | 0:01:58,6 | 0:04:03,6 | 0:06:11,3 | 0:10:31,7 | 0:21:39,9 | 0:33:03,6 | 0:44:37,5 | 0:56:19,4 | 1:08:07,7 | 1:32:00,0 | 1:56:09,0 |
| 300 | 0:01:57,4 | 0:04:01,2 | 0:06:07,6 | 0:10:25,4 | 0:21:27,1 | 0:32:43,9 | 0:44:11,0 | 0:55:45,9 | 1:07:27,2 | 1:31:05,2 | 1:54:59,9 |
| 310 | 0:01:56,2 | 0:03:58,8 | 0:06:03,9 | 0:10:19,2 | 0:21:14,2 | 0:32:24,3 | 0:43:44,6 | 0:55:12,6 | 1:06:46,9 | 1:30:10,8 | 1:53:51,2 |
| 320 | 0:01:55,1 | 0:03:56,4 | 0:06:00,3 | 0:10:13,0 | 0:21:01,5 | 0:32:04,9 | 0:43:18,4 | 0:54:39,5 | 1:06:06,9 | 1:29:16,8 | 1:52:43,0 |
| 330 | 0:01:53,9 | 0:03:54,0 | 0:05:56,7 | 0:10:06,8 | 0:20:48,9 | 0:31:45,6 | 0:42:52,4 | 0:54:06,7 | 1:05:27,2 | 1:28:23,1 | 1:51:35,3 |
| 340 | 0:01:52,8 | 0:03:51,7 | 0:05:53,1 | 0:10:00,7 | 0:20:36,3 | 0:31:26,5 | 0:42:26,6 | 0:53:34,1 | 1:04:47,8 | 1:27:29,9 | 1:50:28,1 |
| 350 | 0:01:51,6 | 0:03:49,3 | 0:05:49,6 | 0:09:54,7 | 0:20:23,9 | 0:31:07,6 | 0:42:01,0 | 0:53:01,8 | 1:04:08,7 | 1:26:37,2 | 1:49:21,6 |
| 360 | 0:01:50,5 | 0:03:47,0 | 0:05:46,1 | 0:09:48,7 | 0:20:11,7 | 0:30:48,8 | 0:41:35,7 | 0:52:29,9 | 1:03:30,1 | 1:25:45,1 | 1:48:15,7 |
| 370 | 0:01:49,4 | 0:03:44,8 | 0:05:42,6 | 0:09:42,8 | 0:19:59,5 | 0:30:30,3 | 0:41:10,7 | 0:51:58,3 | 1:02:51,9 | 1:24:53,5 | 1:47:10,6 |
| 380 | 0:01:48,3 | 0:03:42,5 | 0:05:39,2 | 0:09:37,0 | 0:19:47,5 | 0:30:12,0 | 0:40:45,9 | 0:51:27,1 | 1:02:14,1 | 1:24:02,5 | 1:46:06,2 |
| 390 | 0:01:47,2 | 0:03:40,3 | 0:05:35,8 | 0:09:31,2 | 0:19:35,6 | 0:29:53,9 | 0:40:21,5 | 0:50:56,3 | 1:01:36,8 | 1:23:12,1 | 1:45:02,6 |
| 400 | 0:01:46,2 | 0:03:38,1 | 0:05:32,4 | 0:09:25,6 | 0:19:23,9 | 0:29:36,0 | 0:39:57,4 | 0:50:25,8 | 1:01:00,0 | 1:22:22,4 | 1:43:59,8 |
| 410 | 0:01:45,1 | 0:03:35,9 | 0:05:29,1 | 0:09:19,9 | 0:19:12,4 | 0:29:18,4 | 0:39:33,6 | 0:49:55,8 | 1:00:23,7 | 1:21:33,4 | 1:42:57,9 |
| 420 | 0:01:44,1 | 0:03:33,8 | 0:05:25,9 | 0:09:14,4 | 0:19:01,0 | 0:29:01,0 | 0:39:10,2 | 0:49:26,2 | 0:59:47,9 | 1:20:45,0 | 1:41:56,9 |
| 430 | 0:01:43,0 | 0:03:31,7 | 0:05:22,7 | 0:09:09,0 | 0:18:49,8 | 0:28:43,9 | 0:38:47,1 | 0:48:57,1 | 0:59:12,7 | 1:19:57,4 | 1:40:56,8 |
| 440 | 0:01:42,0 | 0:03:29,6 | 0:05:19,5 | 0:09:03,6 | 0:18:38,7 | 0:28:27,1 | 0:38:24,3 | 0:48:28,4 | 0:58:37,9 | 1:19:10,5 | 1:39:57,6 |
| 450 | 0:01:41,1 | 0:03:27,6 | 0:05:16,4 | 0:08:58,3 | 0:18:27,9 | 0:28:10,5 | 0:38:01,9 | 0:48:00,1 | 0:58:03,8 | 1:18:24,4 | 1:38:59,4 |
| 460 | 0:01:40,1 | 0:03:25,6 | 0:05:13,4 | 0:08:53,1 | 0:18:17,2 | 0:27:54,2 | 0:37:39,9 | 0:47:32,3 | 0:57:30,2 | 1:17:39,0 | 1:38:02,1 |
| 470 | 0:01:39,1 | 0:03:23,6 | 0:05:10,4 | 0:08:48,0 | 0:18:06,7 | 0:27:38,2 | 0:37:18,3 | 0:47:05,0 | 0:56:57,1 | 1:16:54,4 | 1:37:05,8 |
| 480 | 0:01:38,2 | 0:03:21,7 | 0:05:07,4 | 0:08:43,0 | 0:17:56,4 | 0:27:22,4 | 0:36:57,0 | 0:46:38,2 | 0:56:24,7 | 1:16:10,6 | 1:36:10,4 |
| 489 | 0:01:37,3 | 0:03:20,0 | 0:05:04,8 | 0:08:38,6 | 0:17:47,2 | 0:27:08,5 | 0:36:38,2 | 0:46:14,5 | 0:55:56,0 | 1:15:31,8 | 1:35:21,5 |
| 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 |

Примечание: обозначение 1:10:45,7 – 1 час 10 минут 45,7 секунды

Результаты выполнения нормативов заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов.

Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Спортивная подготовка в Учреждении по виду спорта «велосипедный спорт» осуществляется по следующим дисциплинам: шоссе, маунтинбайк, трек.

Подготовка велосипедистов высокого класса является сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта.

В работе с обучающимися, учитываются определенные требования, отражающие специфику велосипедного спорта:

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки велосипедиста является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения гонки. Спортивные достижения определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность велосипедиста характеризуется степенью специализированности двигательных действий, уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2*.* Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности. Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от обучающихся, проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности велосипедистов и способствовать росту их спортивного мастерства. Постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков велосипедистов, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3.Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения гонки.

Индивидуальные особенности обучающихся, часто проявляются в особенностях ведения гонки, скорости и адекватности принятия тактических решений, в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели в зависимости от сложившихся условий. Поэтому целесообразно учитывать склонности велосипедиста к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обусловливает их успешное применение в соревнованиях.

4.Создание резервных функциональных возможностей у обучающихся, для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла.

Технико-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере велосипедистов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние велосипедистов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом, у лиц, проходящих спортивную подготовку, создаются резервные функциональные возможности.

5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.

Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы велосипедистов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

6.Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.

Тренировка велосипедистов характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на обучающихся. Подбирая упражнения, учитывается эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы велосипедистов, их взаимовлияние.

Средства тренировки, применяемые в подготовке велосипедистов, подразделяются на следующие основные группы:

- Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.

- Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажёрах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.

- Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.

- Общеподготовительные упражнения.  К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе спортивной подготовки.

На различных возрастных этапах подготовки велосипедистов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений. Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя спортивная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку.

Многолетняя спортивная подготовка является структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно - тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств, специальной физической подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки велосипедиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов на каждом этапе, учитываются следующие показатели:

- оптимальный возраст обучающихся, для достижения высоких результатов на каждом этапе спортивной подготовки;

- преимущественную направленность тренировок на предыдущем этапе подготовки;

- уровни физической, технической, тактической подготовки, которых должны достигнуть обучающиеся, на каждом из этапов многолетней подготовки;

- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов подготовки велосипедистов на шоссе;

- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт на каждом этапе подготовки;

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапах спортивной подготовки;

- контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном периодах годового плана спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающиеся, желающие пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Псковской области по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для дисциплин по виду спорта «велосипедный спорт».

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о велосипедном спорте как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о велосипедном спорте как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – овладение основами техники и управления велосипедом. Задачи: обучение обращению с инвентарем; обучение выполнению технике и управлению велосипедом в целом; обучение сохранению равновесия и управлению велосипедом в усложненных условиях. Содержание работы - овладение основами техники и управлением велосипедом: ознакомление с устройством велосипеда, правилами его эксплуатации, правилами поведения на шоссе, терминологией, применяемой к велосипедному спорту.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям велосипедиста; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств, вследствие возрастного развития организма; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег средней интенсивности и с равномерной скоростью, передвижение на лыжах, плавание различными способами, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивные игры. Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике велосипедиста. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Содержание работы. Обучение управления велосипедом равномерным методом тренировки с использованием переменного метода. Понятие о старте и финише, совместном и раздельном старте. Общие представления об организации и проведении соревнований, о дистанциях соревнований. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 13-16.

Таблица № 13

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 144 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 58 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 24 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | - | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные мероприятия | 50 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 26 | 25 | 28 | 24 | 24 | 25 | 28 | 27 | 27 | 28 |

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 144 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 65 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| Спортивные соревнования | 5 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 42 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | 8 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Контрольные мероприятия | 51 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 7 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 364 | 29 | 29 | 33 | 31 | 30 | 28 | 31 | 31 | 31 | 30 | 30 | 31 |

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 174 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Спортивные соревнования | 10 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 54 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Теоретическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| Контрольные мероприятия | 50 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 468 | 38 | 39 | 40 | 39 | 40 | 38 | 41 | 39 | 41 | 38 | 37 | 38 |

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (четвертый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 204 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 193 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 |
| Спортивные соревнования | 15 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 69 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Теоретическая подготовка | 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | - | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Психологическая подготовка | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - |
| Контрольные мероприятия | 50 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 53 | 54 | 53 | 53 | 50 | 49 | 50 | 54 | 54 | 51 | 52 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики велосипедного спорта. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Техническая подготовка. Цель - формирование эффективной техники с оптимальной скоростью; обучение использованию массы тела. Задачи: владение оптимальной структурой движений в умеренном темпе; формирование специальных ощущений; обучение элементам соревновательной деятельности, старта и финиширования, поворотов, лидирование и за лидером; расширение диапазона специальных двигательных навыков. Физическая подготовка. Цель - разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием скоростных качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости; овладение всеми специальными упражнениями велосипедиста. Характерными особенностями этапа являются: езда на велосипеде начинает использоваться для развития всех двигательных качеств велосипедиста; участие в соревнованиях не является первоочередным стимулом совершенствования и ещё не подчиняет себе направленность тренировочного процесса; начинает использоваться полный объём средств, специальной подготовки велосипедиста.

Тактическая подготовка. Цель - освоение основных тактических приёмов прохождения дистанции. Задачи: научиться распределению сил на дистанции при использовании различных тактических приемов её преодоления; уметь применять различные тактические варианты преодоления дистанции; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются - наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях. Ознакомление с тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований. Изучение и обработка вариантов стартов. Изучение лидирования. Езда за лидером. Выполнение поворотов. Изучение финишных ускорений. Овладение ускорениями на дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой гонки.

Соревновательная подготовка. Цель - овладение представлениями о системе подготовки и эффективной технике велосипедиста. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки велосипедистов, разбор и анализ техники и методов обучения и тренировки, просмотр кинограмм, киноконцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 17-20.

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 218 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 |
| Специальная физическая подготовка | 259 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| Спортивные соревнования | 24 | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Теоретическая подготовка | 48 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | - | - | - | 4 | 4 | 5 | 7 |
| Психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 75 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ВСЕГО | 780 | 65 | 66 | 66 | 66 | 66 | 60 | 60 | 60 | 67 | 67 | 67 | 70 |

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 238 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 365 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Спортивные соревнования | 32 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 87 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Теоретическая подготовка | 54 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | 15 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 75 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| Инструкторская, судейская практика | 10 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ВСЕГО | 936 | 72 | 78 | 81 | 80 | 80 | 82 | 81 | 80 | 80 | 75 | 74 | 73 |

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 258 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 |
| Специальная физическая подготовка | 445 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 38 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 |
| Спортивные соревнования | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая, тактическая подготовка | 102 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 75 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| Инструкторская, судейская практика | 20 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ВСЕГО | 1092 | 89 | 89 | 90 | 91 | 91 | 92 | 92 | 91 | 92 | 92 | 92 | 91 |

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 278 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 24 | 24 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | 553 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 47 | 46 |
| Спортивные соревнования | 60 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| Техническая, тактическая подготовка | 96 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 66 | 10 | 5 | 5 | 5 | 9 | - | - | - | 7 | 7 | 7 | 11 |
| Психологическая подготовка | 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 75 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| Инструкторская, судейская практика | 20 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ВСЕГО | 1248 | 105 | 101 | 105 | 105 | 106 | 98 | 98 | 98 | 109 | 109 | 107 | 107 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов. Распределение тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблицах № 21-22.

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (до года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка | 620 | 51 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 51 |
| Спортивные соревнования | 100 | 6 | 6 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 6 | 6 |
| Техническая, тактическая подготовка | 90 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| Теоретическая подготовка | 72 | 6 | 11 | 11 | 11 | 9 | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Психологическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 100 | 10 | 10 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Инструкторская, судейская практика | 20 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ВСЕГО | 1404 | 114 | 119 | 123 | 124 | 122 | 111 | 111 | 112 | 119 | 119 | 116 | 114 |

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 320 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 26 | 27 | 27 | 26 |
| Специальная физическая подготовка | 748 | 62 | 62 | 63 | 63 | 62 | 62 | 62 | 62 | 62 | 63 | 63 | 62 |
| Спортивные соревнования | 100 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Техническая, тактическая подготовка | 96 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 78 | 6 | 11 | 11 | 11 | 12 | - | - | - | 6 | 7 | 7 | 7 |
| Психологическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| Инструкторская, судейская практика | 10 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ВСЕГО | 1560 | 124 | 131 | 137 | 138 | 138 | 125 | 125 | 125 | 129 | 132 | 128 | 128 |

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса. Процесс обучения в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку велосипедистов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в УТГ и СПС, и текущего состояния спортсмена.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблицах № 23-25.

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 350 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 30 | 30 | 29 |
| Специальная физическая подготовка | 858 | 71 | 71 | 71 | 72 | 71 | 72 | 71 | 71 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Спортивные соревнования | 120 | - | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 6 | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 102 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 78 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Психологическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ВСЕГО | 1716 | 131 | 141 | 144 | 148 | 146 | 147 | 146 | 145 | 146 | 147 | 140 | 135 |

Таблица № 24

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 380 | 30 | 30 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Специальная физическая подготовка | 982 | 81 | 81 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| Спортивные соревнования | 140 | - | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 96 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ВСЕГО | 1872 | 142 | 156 | 158 | 159 | 159 | 158 | 158 | 160 | 158 | 158 | 159 | 147 |

Таблица № 25

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства (свыше двух лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 390 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 35 | 35 |
| Специальная физическая подготовка | 982 | 81 | 81 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| Спортивные соревнования | 140 | - | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - |
| Техническая, тактическая подготовка | 78 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Теоретическая подготовка | 36 | - | - | - | - | 7 | - | - | - | 7 | 8 | 7 | 7 |
| Психологическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 72 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| ВСЕГО | 1872 | 138 | 152 | 155 | 156 | 163 | 155 | 155 | 155 | 162 | 163 | 166 | 152 |

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 26.

Таблица № 26

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **24/42** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 3/4 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 3/4 | 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 | 2/4 | 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 | 2/3 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 2/3 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 3/4 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 1/3 | 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 | 1/3 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 7/14 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе первый год обучения/ четвертый год обучения** | **48/66** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 3/6 | 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 | 3/6 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 4/6 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 2/6 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 2/5 | январь | Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 2/5 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 8/8 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 12/12 | 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 | 12/12 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства до года/свыше года:** | **72/78** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 6/6 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/  недотренированность | 6/7 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 6/7 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 6/7 | 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 | 6/6 | 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 | 42/45 | 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: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства первый год/третий год:** | **78/36** |  |  |
| Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 15/7 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 18/8 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 15/7 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 15/7 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 15/7 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие велосипедной трассы для занятий; наличие помещения для хранения велосипедов и иного спортивного инвентаря и оборудования; наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 27); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 28); 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 организация систематического медицинского контроля.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для осуществления спортивной подготовки представлен в таблице № 27.

Перечень обеспечения спортивной экипировкой, необходимой для осуществления спортивной подготовки представлен в таблице № 28.

Таблица №27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, инвентаря | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» |
| Количество | | | | | | | | | |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов | штук | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 3. | Велостанок универсальный | штук | - | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 4. | Капсула каретки | штук | - | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 5. | Кассета | штук | - | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 6. | Компьютер (ноутбук) с принтером | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Мяч латексный (легкий) | штук | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| 11 | Мяч теннисный | штук | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12 | Мяч футбольный | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Набор передних шестеренок | комплект | - | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Набор слесарных инструментов | комплект | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Насос для подкачки покрышек | штук | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Насос-компрессор для подкачки колес | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Обод колеса | штук | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 19 | Переключатель задний | штук | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 20 | Переключатель передний | штук | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 21 | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 | Рулевая колонка | штук | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 23 | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | Свисток | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25 | Секундомер | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Система для шоссе | штук | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 27 | Скакалка | штук | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 28 | Спицы | штук | 10 | - | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 20 |
| 29 | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 30 | Трос с рубашкой | штук | 2 | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 4 |
| 31 | Фитбол | штук | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 32 | Фишки (конусы) | штук | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 33 | Цепь | штук | 1 | - | - | 2 | - | - | 3 | - | - | 4 |
| 34 | Шипы | штук | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 35 | Шифтеры | штук | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 36 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 37 | Эспандер ручной двойного действия | штук | 6 | - | 6 | - | - | 3 | - | - | 1 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Этап начальной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» |
| Количество | | | | | | | | |
| 1. | Велокамеры «ВМХ» | штук | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Велокамеры «МТБ» | штук | 2 | 12 | - | - | 16 | - | - | 32 | - | - |
| 3. | Велокамеры «трек» | штук | 4 | - | 10 | - |  | 10 | - | - | 15 | - |
| 4. | Велокамеры «шоссе» | штук | 6 | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | 15 |
| 5. | Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Велопокрышки «ВМХ» | комплект | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Велопокрышки «МТБ» | комплект | 2 | 6 | - | - | 8 | - | - | 16 | - | - |
| 8. | Велопокрышки «трек» | комплект | 2 | - | 4 | - | - | 6 | - | - | 8 | - |
| 9. | Велопокрышки «шоссе» | комплект | 2 | - | - | 4 | - | - | 6 | - | - | 8 |
| 10 | Велосипед «ВМХ» | штук | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1. | Велосипед «МТБ» (гоночный) | штук | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 12 | Велосипед «МТБ» (тренировочный) | штук | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 13 | Велосипед трековый | штук | - | - | 1 | - | - | 1 |  | - | 1 | - |
| 14 | Велосипед трековый (гоночный) | штук |  | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 15 | Велосипед трековый для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - |
| 16 | Велосипед шоссейный | штук | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - |
| 17 | Велосипед шоссейный (гоночный) | штук | 1 | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 18 | Велосипед шоссейный для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 19 | Велостанок универсальный | штук | 1 | I | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Велотрубки трековые (гоночные) | комплект | - | - | 12 | - | - | 18 | - | - | 24 | - |
| 21 | Велотрубки шоссейные | комплект | 4 | - | 8 | - | - | 10 | - | - | 12 | - |
| 22 | Велотрубки трековые (тренировочные) | комплект | - | - | 18 | - | - | 24 | - | - | 36 | - |
| 23 | Грязевые щитки | комплект | 2 | 3 |  | 1 | 3 | - | 2 | 3 | - | 2 |
| 24 | Держатель для фляги | штук | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 25 | Дисковое колесо для трека | комплект | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | - |
| 26 | Колеса шоссейные (запасные) | комплект | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 27 | Контактные педали «ВМХ» | комплект | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 28 | Контактные педали «МТБ» | комплект | 1 | 2 | - | \_ | 2 | - | - | 3 | - | - |
| 29 | Контактные педали «трек» | комплект | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - |
| 30 | Контактные педали «шоссе» | комплект | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 31 | Руль для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| 32 | Фляга 500 мл | штук | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 8 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| 33 | Дисковое колесо шоссейное | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 34 | Колеса «ВМХ» (запасные) | комплект | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 35 | Колеса «МТБ» (запасные) | комплект | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - |
| 36 | Колеса трековые (запасные) | комплект | - | - | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | 2 | 2 |
| 37 | Лопастное колесо трековое | штук | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 38 | Лопастное колесо шоссейное | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 39 | Чехол для велосипеда | комплект | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 40 | Чехол для запасных колес | комплект | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 41 | Велоседло | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 42 | Обмотка для руля | штук | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 43 | Переключатель задний шоссе | штук | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 44 | Переключатель передний «МТБ» | штук | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 45 | Переключатель передний шоссе | штук | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 46 | Руль для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 |
| 47 | Руль для групповых гонок | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 48 | Ручки тормозные «МТБ» | штук | - | - | - |  | 2 | - | - | 2 | - | - |
| 49 | Ручки тормозные «шоссе» | штук | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Таблица № 28

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  ртивной подготовки | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | | срок эксплуатации (лет) | количество | | срок эксплуатации (лет) |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бахилы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | | 1 | 2 | | 1 | | 4 | 1 | |
| 2. | Велокомбинезон | штук | на обучающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| 3. | Веломайка | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | | 1 | 5 | | 1 | | 8 | 1 | |
| 4. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | | 1 | 2 | | 1 | | 3 | 1 | |
| 5. | Веломайка защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | | - | - | | - | | - | - | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 7. | Велоперчатки теплые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Велотрусы | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 9. | Велотуфли «МТБ» | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Велотуфли шоссейные | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Велошапка летняя | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 12. | Велошапка теплая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Велошлем с защитой лица | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 14. | Ветровка-дождевик | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Жилет велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Каска защитная | штук | на обучающегося | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Компрессионное белье | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 18. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Носки велосипедные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 22. | Очки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Разминочные рукава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 24. | Разминочные чулки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Рейтузы короткие (бриджи) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Рейтузы легкие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27. | Рейтузы теплые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28. | Тапочки (сланцы) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 29. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

**5.2. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
3. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
6. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
7. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А.
9. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Крылатых Ю.Г., Минаков СМ. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
11. Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
15. Селуянов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
16. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
17. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
18. Щукаев В. П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.

# Аудиовизуальные средства

* Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
* Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
* Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
* Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация велосипедного спорта России <http://fvsr.ru/>
3. Комитет по спорту Псковской области https://sport.pskov.ru/
4. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
6. Министерство здравоохранения Российской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru/>
7. Спортивная Россия национальная информационная сеть http://www.infospor[t.ru/ht](http://infosport.ru/)tp://[infosport.ru/](http://infosport.ru/)
8. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

11. Консультант Плюс http://www.consultant.ru

1. (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 года, регистрационный № 71658). [↑](#footnote-ref-1)