

Смоленское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность России»

«ПРИНЯТО»
на заседании тренерского совета
«10» 03 2023 года
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор О.А. Купреев
«13» 03 2023г.

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утверждённым приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 735.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 4 года, возраст (7-10)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года, возраст (11-15)

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1.	Общие положения	3
1.1.	Цель Программы, задачи	4
2	Характеристика Программы	4
2.1.	Сроки реализации Программы, возрастные границы обучающихся, количество обучающихся по годам обучения	5
2.2.	Объем Программы «Велосипедный спорт»	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	24
3.1.	Этап начальной подготовки	24
3.2.	Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	25
3.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	25
3.4.	Этап высшего спортивного мастерства	26
3.5.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	27
3.6.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе	27
4.	Рабочая программа по велосипедному спорту	30
4.1.	Структура рабочей программы тренера-преподавателя	30
4.2.	Содержание рабочей программы тренера-преподавателя	31
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому учебно-тренировочному этапу Программы дисциплина шоссе	31
5.	Особенности осуществления Программы по спортивной дисциплине шоссе	45
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	46
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	46
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	47
	<i>Приложение № 1.</i> Нормативы общей физической подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»: дисциплины шоссе	49
	<i>Приложение № 2.</i> Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (дисциплина шоссе)	69
	<i>Приложение № 3.</i> Учебный план по годам обучения	77
	<i>Приложение № 4.</i> Обеспечение Программы оборудованием	102
	<i>Приложение № 5.</i> Обеспечение Программы спортивным инвентарем	106
	<i>Приложение № 6.</i> Обеспечение Программы спортивной экипировкой	109

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «велосипедный спорт» по спортивной дисциплине «велосипедный спорт – шоссе». Программа разработана на основании: - Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»; - Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»; - Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; - Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт». Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. Этот вид спорта схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство учебно-тренировочного процесса, его цель – повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока, и как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей. Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1988 г. Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся

самостоятельными видами спорта: шоссе; трек; ВМХ; маунтинбайк. Обучение по Программе осуществляется по дисциплине шоссе. Дисциплина шоссе – это классическая разновидность велосипедного спорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по гравию, и по брусчатке, только не по пересеченной местности. Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на: однодневную; многодневную (недельную); городскую по кругу на 50-150 км (критериум); гранд тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.

1.2. Цель Программы, задачи

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательные; спортивные; оздоровительные; воспитательные. *Основными задачами* реализации Программы являются: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе, в велосипедном спорте; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки Программы; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по «велосипедному спорту» в СШОР «Юность России» г. Смоленска (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика «велосипедного спорта», физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по «велосипедному спорту», в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов

учебно-тренировочных нагрузок; - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для «велосипедного спорта»; - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств; - перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

2. Характеристика Программы

Программа осуществляется Учреждением и строится по системе многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся - спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы обучающихся, количество обучающихся по годам обучения.

Срок обучения по Программе – 12 лет и более. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: - этап начальной подготовки – до 4 лет; - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 4 лет; - этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов); - этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов). Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки). Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы. На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом

сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Этапы Спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	17	2

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. 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 велоспорте-шоссе, динамикой учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью учебно-тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход велосипедиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для приема обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической

подготовленности, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники велосипедного спорта, выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;
- освоение основ техники передвижения на велосипеде в облегченных условиях;
- приобретение разнообразных, в том числе универсальных, двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств и укрепление здоровья спортсменов;
- освоение элементов соревновательной деятельности, в том числе при передвижении на велосипеде;
- отбор перспективных спортсменов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочные группы формируются из обучающихся, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Основные задачи этапа: - освоение основного комплекса технических элементов по виду спорта «велосипедный спорт»;

- совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» и достижение стабильности соревновательных навыков;
- воспитание высокой спортивной мотивации;
- формирование профессионального отношения к занятиям спортивной подготовкой по виду спорта «велосипедный спорт»;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся - спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма лиц, проходящих спортивную подготовку; совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки, психологической устойчивости;
- стабильность демонстрации высоких спортивных достижений на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- овладение методами индивидуализации спортивной подготовки;
- формирование ответственного отношения к результатам реализации программы спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся - спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных достижений на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Лицам, проходящим обучение, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же учебно-тренировочном этапе, но не более двух лет подряд.

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

учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся с одного учебно-тренировочного этапа на другой, увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (Приказ министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.). Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. При занятиях на дорогах общего пользования численность группы соответствует требованиям абзаца третьего пункта 24.5 ПДД (При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в случаях, предусмотренных настоящими Правилами, велосипедисты должны двигаться только в один ряд. Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м. Колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае однорядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.)

2.2. Объем Программы «Велосипедный спорт».

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Годовой объем учебно-тренировочного процесса представлен в таблице № 2.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного совершенствования

	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
Кол-во часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее кол-во часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочный процесс, строится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: практические (групповые и индивидуальные) учебно-тренировочные и теоретические занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, контрольные и тестовые мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. – учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; 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; – учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 3.

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту проведения учебнотренировочных мероприятий и обратно) (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствован ияспортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2х 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	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

– спортивные соревнования организуются с учетом особенностей велосипедного спорта (шоссе); различаются по виду спортивных соревнований: подготовительные, основные; проводятся с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося в соответствии утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Подготовительные соревнования проводятся с целью адаптации обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработки рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становления целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических психических качеств.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: «шоссе», «маунтинбайк»								
Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14	17
Основные	-	-	-	2	4	6	8	15

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной

тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка												
час	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36	

	Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия													
	час	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
	Наполняемость групп													
	человек	10-20	10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	3	3	2	2	2
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	149	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	8	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18

Раздел 5. Участие в спортивных соревновани ях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Инструктор ская практика	час	-	-	-	-	-	5	10	15	10	5	-	-	-
Раздел 7. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	5	10	15	10	5	-	-	-
Всего:	час	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы Учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на направления воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в соревнованиях по велосипедному спорту различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, в велосипедном спорте; приобретение навыков судейства и проведения соревнований по велосипедному спорту в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований по велосипедному спорту; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение учебного года, согласно Календарю соревнований

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; - навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение учебного года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение учебного года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение учебного года
2.3	Профилактика инфекций	- Профилактические беседы по коронавирусной инфекции (COVID-19 ...)	В течение учебного года

2.4.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение основ безопасности жизнедеятельности</p>	<p>Проведение инструктажей безопасности при занятиях на открытом воздухе, в спортивном, тренажерном зале. Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами. Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма». Беседы с обучающимися по противодействию идеологии терроризма и экстремизма «Терроризм и экстремизм». Проверка знаний, обучающихся по правилам дорожного движения. Профилактические беседы: «Правила поведения на занятиях», «Правила общения со старшими педагогами и сверстниками», «Учебная дисциплина и самоорганизация» -Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах. Новогодняя акция «Безопасные каникулы».</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>Май</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Темы бесед: «Что значит быть патриотом» «День защитника Отечества» «Коммуникативная толерантность. Учимся понимать друг друга» «Подвигу народа жить в веках» «День победы» «День Государственного флага России» «День народного единства»</p>	<p>В течение учебного года, по согласованию с приглашенными спортсменами</p>

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 мероприятиях, посвященных государственным праздничным датам. Сдача нормативов ГТО. Участие в съёмках информационных и праздничных роликов, посвященных государственным праздничным датам. Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися. Участие в соревнованиях по велосипедному спорту разного уровня Посещение соревнований по велосипедному спорту разного уровня в качестве зрителей.	В течение учебного года Январь Согласно Календарю соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, расширение общего кругозора юных спортсменов)	Использование игровых заданий, ребусов, головоломок: - Мозговой штурм, «морфологический анализ», прогнозирование, «что, если бы...», квест («Польза езды на велосипеде...»), решение необычных ситуаций и т.д.). Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, походов и т.д.) Конкурс творческих работ (рисунки, поделки и т.д.) «Велосипед моей мечты»;	В течение учебного года по назначению Ноябрь Декабрь

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских

собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Антидопинговые правила в велосипедном спорте»	1 раз в год	
	3. Антидопинговая викторина»	«Играй честно»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	4. Семинар для тренеров	«Всемирный антидопинговый кодекс», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1 раз в год	
	антидопинговой культуры»		антидопингу. Использовать памятки для родителей	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина»	«Честный спорт»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедуры допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов при прохождении допинг контроля»	1 раз в год	

	3. Родительское собрание	«Последствия применения допинга для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Задачи:

- воспитание устойчивого интереса к организационной и педагогической деятельности в сфере дополнительного образования;
- формирование представлений об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобретение практических навыков планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;

- приобретение практических навыков планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- овладение базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобретение опыта организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

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

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

- овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями;
- получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности;
- приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.;
- научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи;
- закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

Обучающиеся, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны:

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, занимающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;
- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;
- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде;
- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

Этап подготовки	Период	Виды практики			
		инструкторская		судейская	
		месяц	часы	месяц	часы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-2 г.о.	февраль - июль	по 1	февраль - июль	по 1
	УТ-3 г.о.	февраль - июль	по 1	февраль - июль	по 1
	УТ-4 г.о.	январь	1	январь	1
		февраль	1	февраль	1
		март	2	март	2
		апрель	1	апрель	1
		май	1	май	1
		июнь	2	июнь	2
		июль	1	июль	1
		август	2	август	2
		сентябрь	1	сентябрь	1
		октябрь	1	октябрь	1
	ноябрь	1	ноябрь	1	
декабрь	1	декабрь	1		
Совершенствования спортивного мастерства	СС-1 г.о.	февраль-ноябрь	по 1	февраль-ноябрь	по 1
	СС-2 г.о.	май-сентябрь	по 1	май-сентябрь	по 1

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации

порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «велосипедный спорт». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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). Врачебный контроль лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами поликлиник для допуска к занятиям велосипедным спортом.

Приказ предусматривает:

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления

организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или активизирующее воздействие; использование в учебно-тренировочном процессе музыкального сопровождения способствующее бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, или же воздействует успокаивающе. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления в качестве рекомендательного характера, в случае если они назначены врачом (им же и постоянно контролируются), относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Велосипедисты получают большую нагрузку во время тренировок, а затем во время соревнований. Такой процесс получения нагрузки постоянно повторяется у велосипедистов в течение всего сезона. На этом этапе многие велосипедисты совершают большие ошибки. Они вкладывают всю свою энергию в учебно-тренировочный процесс и в выступления в гонках, порой забывая, что их прогресс зависит не только от их участия в соревнованиях, но и от их отдыха. Сезон получения пиковых нагрузок должен быть организован таким образом, чтобы мышцы были способны восстанавливаться и отдыхать после каждой тяжелой тренировки или соревнования. Очевидно, что чем лучше велосипедисты восстанавливаются, тем лучше результаты. Это означает, что восстановлению следует уделять не меньшее значение, чем участию в соревнованиях. Точно так же, как и в том случае, когда велосипедисты готовят свой организм к преодолению тяжелых нагрузок, они должны подготавливать его к полному восстановлению, чтобы вернуться к тренировкам и гонкам более сильными для достижения новых пределов своих возможностей.

Соревнование - это лучшая тренировка. Участие в соревнованиях приводит к тактическим улучшениям, повышает скоростные качества, выносливость и силу как ни одна тренировка. Однако, когда обучающийся начинает выступать в гонках, необходимо помнить, что восстановительная езда на велосипеде имеет неотъемлемое значение для достижения успеха. Организация подходящего соотношения между восстановительной и учебно-тренировочной ездой на велосипеде в период между гонками необходима для дальнейшего прогресса в соревнованиях, и для того, чтобы избежать «застоя», а также самого худшего - перетренированности и полной потери спортивной формы. Даже те велосипедисты, которые не участвуют постоянно в соревнованиях, но предпочитают быструю групповую езду по выходным, нуждаются в восстановительном катании для отдыха и восстановления мышц. Дни между соревнованиями или тяжелыми тренировками должны быть посвящены велосипедной езде с пониженной нагрузкой, называемой восстановительным катанием. Несмотря на то, что продолжительность периода полного восстановления зависит от индивидуальных качеств велосипедиста, смысл такого подхода не меняется. Во время восстановительной езды следует проехать столько, сколько необходимо для восстановления вашего организма, но не для тренировки. В это период не следует думать об увеличении тренировочного объема, но и нельзя полностью отказываться от велосипеда. Во время восстановительного катания следует проводить на велосипеде от 1,5 до 2-х часов при частоте сердечных сокращений 60-65 % от максимального пульса (МЧСС), и при

низкой частоте педалирования. Такое «активное восстановление» (противоположное «лежанию на кушетке») ускорит регенерацию организма за счет улучшения кровообращения, ускорения циркуляции питательных веществ, снижения мышечных болей и отдыха нервной системы во время спокойной и тихой езды на велосипеде. Если во время соревнований и тренировок большую часть времени велосипедист проводит в зоне выше лактатного порога, то требуется больше времени для восстановления. Например, гонщикам, которые получают нагрузки в зоне за лактатным порогом в течение периода, превышающего 30 минут, требуется 2 дня восстановительного катания. Период восстановления велосипедистов после различных видов тренировки представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

Продолжительность и вид тренировки	Период восстановления
Тренировка на выносливость в аэробной зоне - до 6 часов	8 часов
Темповая работа: 30-60 минут	8 - 10 часов
Темповая работа: 75-120 минут	24 - 36 часов
Работа при достижении лактатного порога - 15-45 мин	24 часа
Работа при достижении лактатного порога - 60-90 мин	24 - 36 часов
Работа с превышением лактатного порога - 10-30 минут	24 - 36 часов
Работа с превышением лактатного порога - 45 минут и более	36 - 48 часов

Данная таблица дает некоторые простые указания по планированию восстановительных периодов между гонками и тренировками. Необходимо экспериментировать и выработать для организма оптимальный график восстановления. Не следует пренебрегать восстановлением во время сезона, независимо от графика выступлений в гонках. Рекомендуется уделять одну неделю в месяц восстановлению организма, чтобы дать организму необходимый отдых и «освежить» нервную систему. Для велосипедистов восстановительная неделя проходит следующим образом: они катаются на велосипеде ежедневно от одного до двух часов при низкой частоте педалирования, чтобы дать своим мышцам возможность расслабиться. Для большинства велосипедистов активный отдых заключается в ежедневной 30-минутной велосипедной езде при небольшой частоте педалирования.

3. Система контроля

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.5. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы:

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским учреждением
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе.

Нормативы физической подготовки для обучающихся, определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с одного учебно-

тренировочного этапа на другой учебно- тренировочный этап, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» являются обязательными и включают:

□ нормативы общей физической подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»: дисциплины шоссе (Приложение № 1).

□ нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (дисциплина шоссе) (Приложение № 2).

Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется в конце учебного года, согласно плана-графика, утвержденного директором Учреждения.

Количество баллов для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы на этапах спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 10.

Таблица № 10

Этап подготовки	Общая физическая подготовка не менее баллов (м/ж)	Специальная физическая подготовка не менее баллов	Общее количество не менее баллов (м/ж)
Учебно-тренировочный этап (м/ж)	300/255	300	600/555
Этап совершенствования спортивного мастерства (м/ж)	700/595	700	1400/1295
Этап высшего спортивного мастерства (м/ж)	800/680	800	1600/1480

В основе контроля технической подготовки и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от обучающегося быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения двигательной задачи.

Контроль уровня базовой технической подготовки осуществляется по следующим элементам:

- 1) техника посадки:
 - сидя в седле (высокая, средняя, низкая),

- стоя над седлом;
- 2) техника педалирования:
 - сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования),
 - стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести);
- 3) техника торможения и остановки:
 - техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение)
 - техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение);
- 4) техника равномерного движения по дистанции;
- 5) техника подбора и переключения передаточных соотношений:
 - расчет величины передаточного соотношения,
 - техника переключения передаточных соотношений;
- 6) техника старта и стартового разгона:
 - стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента),
 - темповое ускорение,
 - рывок («спрут»),
 - бросок велосипеда на линию финиша;
- 7) техника езды на «колесе» и смены лидирующего гонщика:
 - техника езды в «уступе»,
 - техника смены в командной гонке,
 - техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону);
- 8) техника прохождения поворотов:
 - техника разворота на шоссе,
 - техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны),
 - техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные);
- 9) техника преодоления подъемов и спусков;
- 10) техника преодоления препятствий:
 - объезд препятствия,
 - переезд через препятствие,
 - преодоление препятствия прыжком;
- 11) техника прямолинейного движения;
- 12) техника контактного взаимодействия:
 - техника контактного противоборства,

- техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки.

Для определения уровня базовой технической подготовки велосипедист выполняет последовательно комплекс тестовых заданий. Каждому элементу техники соответствует тестовое задание, которое может состоять из нескольких упражнений.

Для выполнения тестового задания велосипедисту дается три попытки. Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течение одного дня. Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течении одного дня. Контроль способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений проводится с помощью тестов, обеспечивающих повышенные требования к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений, таких как темп и величина развиваемых усилий. Контроль способностей к ориентированию в пространстве основан на двигательных заданиях, требующих оперативной оценки сложившихся ситуации и реакции на нее рациональными действиями. Для комплексного контроля следует использовать прохождение спортсменом специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль технической подготовки должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма спортсмена в условиях компенсируемого и явного утомления.

Контроль тактической подготовки спортсменов осуществляется в условиях соревнований и включает следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики. Объем тактики - это зафиксированное число тактических действий и вариантов, которые применялись гонщиком в ходе соревнований. Разносторонность тактики характеризует, насколько разнообразны эти действия в условиях соревновательной деятельности. Эффективность тактики позволяет оценить, насколько применяемые в соревнованиях тактические действия обеспечивают достижение соревновательной цели (победы в заезде, удержания достигнутого дистанционного преимущества и др.). Экономичность тактики характеризует соотношение результата применения того или иного тактического варианта и энергетических затрат на достижение этого результата. Для объективности оценки тактики соревновательной деятельности можно использовать видеоаппаратуру, регистрировать временные параметры прохождения соревновательной дистанции, стенографировать структуру тактических действий в ходе гонки.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
4.	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание "мастер спорта России"

4. Рабочая программа по велосипедному спорту

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

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

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

4.1. Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;

2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментариим учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера- преподавателя, реализуемый учебно-тренировочный этап, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментариим учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (для реализуемого этапа);
 - 3.2. Учебно-тематический план (для реализуемого этапа);
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому учебно- тренировочному этапу Программы дисциплина шоссе.

Теоретическая подготовка.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за

соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства. Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Программный материал
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся и спортсменов. Чемпионы призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	--

Психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психологической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

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

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

Физическая подготовка.

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

Выделяют два уровня задач физической подготовки.

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

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

Таблица №11

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия.</p>
	Свыше одного года	<p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p>

		<p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесия; методом точности дифференцирования силовых параметров движения.</p>
	Углубленной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.</p> <p>Воспитание силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.</p> <p>Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста. Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.</p>

		Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц. Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последействия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости. Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения. Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица № 12

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	<p>Овладение основой техники двигательного действия. Необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия. Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p>
	Свыше одного года	<p>Выполнение изучаемого действие на уровне умения. Необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p>

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Начальной специализации</p>	<p>Детализированное разучивание техники: детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; достижение слитности фаз и частей техники; обучение основным вариантам техники; выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий.</p> <p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника езды в шоссейных гонках. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p> <p>Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота.</p> <p>Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.</p> <p>Обучение технике «езды на колесе».</p>
	<p>Углубленной специализации</p>	<p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий.</p> <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p> <p>Техника прохождения сложных поворотов. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.</p> <p>Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).</p>

Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование техники: закрепление сформированного навыка; обучение различным вариантам техники действия; формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т.д.
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности: – повышение экономичности техники и т.д.

Тактическая подготовка.

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

Основными задачами тактической подготовки являются:

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

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

При разработке плана необходимо учитывать следующие факторы:

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

Таблица № 13

Этап подготовки	Период	Программный материал
-----------------	--------	----------------------

Начальной подготовки	До одного года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	Свыше одного года	Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.
	Углубленной специализации	Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс. Использование соревновательного метода.
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Совершенствование тактического мышления. Овладение приемами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.

Соревновательная подготовка.

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

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

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков.

Личные номера гонщиков. Тренеры-преподаватели и представители спортивных организаций (команд). Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

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

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

Основы безопасности учебно-тренировочных занятий.

Причинами травматизма в велосипедном спорте являются следующие факторы:

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

- проведение учебно-тренировочного занятия с большим числом занимающихся, превышающим уставленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- перегрузка мест проведения занятий, несоблюдение мер по обеспечению безопасности на шоссейных дистанциях;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

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

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

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

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

Неудовлетворительные условия, в которых происходят соревнования и тренировочные занятия:

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

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

- участие в тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения врача, особенно после перенесенного заболевания или травмы;
- несоблюдение возрастных норм допуска к соревнованиям;
- выступление в соревнованиях в болезненном состоянии;
- несоблюдение правил личной гигиены и режима. Внутренние факторы спортивного травматизма:
- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях.

Требования техники безопасности.

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо организовывать таким образом, чтобы устранить воздействие вышеуказанных факторов спортивного травматизма.

Учебно-тренировочные занятия на дорогах и шоссе возможно проводить только при условии сопровождения велосипедистов на специально оборудованном автомобильном транспорте.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренерам-преподавателям необходимо обеспечить:

- безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования;

- устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и в перерывах между ними;
- своевременное прохождение медицинского обследования и врачебно-педагогического контроля спортсменов;
- соблюдение правил дорожного движения и проведения соревнований.

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

5. Особенности осуществления Программы по дисциплине шоссе

Особенности осуществления спортивной подготовки (вид спорта «велосипедный спорт») по дисциплине: «шоссе», определяются в Программе и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;
- преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в «велосипедном спорте».

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «велосипедный спорт», осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "велосипедный спорт" не ниже всероссийского уровня.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «велосипедный спорт» спортивных дисциплин: шоссе определяются Учреждением самостоятельно.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

наличие объекта инфраструктуры для вида спорта «велосипедный спорт» для проведения учебно-тренировочных занятий по определенным Программой спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;

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

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение Программы оборудованием (Приложение № 4) и спортивным инвентарем (Приложение № 5), необходимыми для осуществления учебно-тренировочного процесса;

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 6);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер- преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Литература:

Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.

Анкетиль Ж., Шани П., Скоб М. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Архипов Е.М., Седов А. В. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

Велосипеды. Руководство по ремонту и обслуживанию. – М.: АСТ, Артель, 2005.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Ердаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. М.: физкультура и спорт 1990г.

Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.

Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. – М.: ФОН, 2003.

Велосипедный спорт: люди, годы, факты/ Автор-составитель Тылкин М.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Илюхин А.А. Школа велокросса. Учебное пособие, РГУФКСиТ. – М., 2008.

Красников А.А. Тактика в велосипедном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. – М.: Советский спорт, 2006.

Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. – Л: Машиностроение, 1989.

Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.

Робертс Т. Велоспорт: базовое руководство по снаряжению и технике езды. – М.: ФАИР, 2007.

Розенблюм К.А. Питание спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2006.

Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. Биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005.

Совндаль Ш. Анатомия велосипедиста. – Минск: Попурри, 2009.

Официальные сайты:

- Министерства спорта и туризма Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru>;

- Русвело: <http://provelomag.ru>;

- Русада: <https://rusada.ru/>

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» (шоссе)

№ п/п	Упражнения	Единица Измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
0:13:05	10,7			
0:12:45	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
			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
3.	Бег на 60 м	с		

			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

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

(дисциплина: шоссе)

Таблица № 1

Дисциплина: шоссе - индивидуальная гонка (мужчины)

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

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

510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4

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

Таблица № 2

Дисциплина: 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

Учебный план группа НП-1 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Раздел 2. Практическая подготовка	17	18	19	19	19	21	21	21	20	19	19	19	232
2.1. Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	6	6	6	5	5	5	6	58
2.2. Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.3. Специальная техническая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	30
2.4. Специальная психологическая подготовка													0
2.5. Восстановительные мероприятия													0

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			2	2	2								6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях													0
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	22	24	27	27	26	27	27	27	26	26	26	27	312

Учебный план группа НП-2 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	30
Раздел 2. Практическая подготовка	20	22	22	23	23	22	23	24	24	22	24	24	273
2.1. Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	5	4	4	6	5	5	7	7	64
2.2. Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	13	14	12	12	149
2.3. Специальная техническая подготовка	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
2.4. Специальная психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
2.5. Восстановительные мероприятия				1	1	1	2	1	2				8

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			2	2	2								6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях				1	1	1	1	1					5
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	26	28	31	32	32	30	31	32	31	29	31	31	364

Учебный план группа НП-3 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Раздел 2. Практическая подготовка	30	31	31	29	29	32	32	30	30	31	31	30	366
2.1. Специальная физическая подготовка	8	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.2. Общая физическая подготовка	18	16	15	12	11	14	14	13	14	15	16	16	174
2.3. Специальная техническая подготовка	4	6	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	54
2.4. Специальная психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
2.5. Восстановительные мероприятия				3	3	3	3	3	3	3	2	1	24

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			2	2	2									6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	1			2	2	1	1	1	1	1				10
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика														0
Раздел 7. Судейская практика														0
Итого:	37	38	40	40	40	40	40	38		38	40	38	39	468

Учебный план группа НП-4 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
Раздел 2. Практическая подготовка	43	44	41	41	41	43	43	43	43	43	43	43	511
2.1. Специальная физическая подготовка	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	193
2.2. Общая физическая подготовка	19	18	14	15	15	17	17	17	17	17	19	19	204
2.3. Специальная техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
2.4. Специальная психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
2.5. Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			2	2	2									6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	1		2	2	2	2	1	1	2	2				15
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика														0
Раздел 7. Судейская практика														0
Итого:	51	52	53	52	52	52	51	51	52	54	51	53	624	

Учебный план группа УТ-1 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь 95	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 2. Практическая подготовка	51	53	49	49	49	52	52	52	53	54	54	53	621
2.1. Специальная физическая подготовка	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	21	21	259
2.2. Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	19	18	218
2.3. Специальная техническая подготовка	7	9	5	4	4	7	7	7	7	9	9	9	84
2.4. Специальная психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.5. Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	8	4	4	4	7	6	6	6	7	7	8	75

Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	24
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	64	66	62	63	63	65	65	65	66	68	67	66	780

Учебный план группа УТ-2 г.о.

Предметные области/месяц	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	54
Раздел 2. Практическая подготовка	65	62	62	61	57	62	63	62	65	63	64	67	753

2.1. Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	28	31	31	30	31	30	32	32	365
2.2. Общая физическая подготовка	21	20	20	19	18	16	20	20	20	21	20	23	238
2.3. Специальная техническая подготовка	9	7	7	6	7	8	7	7	8	7	7	7	87
2.4. Специальная психологическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	15
2.5. Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	6	6	5	5	7	6	6	6	7	7	7	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			4	4	4								12

Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	1	32	
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика		1		1	1	1	1						5	
Раздел 7. Судейская практика		1		1	1	1	1						5	
Итого:	78		77	78	78	77	79	79	76	79	78	78	79	936

Учебный план группа УТ-3 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 2. Практическая подготовка	74	74	68	69	71	73	75	74	74	74	75	76	877
2.1. Специальная физическая подготовка	37	37	37	37	37	37	38	37	37	37	37	37	445
2.2. Общая физическая подготовка	23	23	18	18	20	22	22	22	22	22	23	23	258

3. Специальная техническая подготовка	8	8	8	9	9	8	9	9	9	9	8	8	102
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	6	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	7	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

Раздел 7. Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Итого:	89	91	89	90	92	91	92	91	91	92	92	92	1092

Учебный план группа УТ-4 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	5	6	5	6	6	6	6	6	5	5	5	66
Раздел 2. Практическая подготовка	86	87	81	84	83	84	82	83	84	85	85	81	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	46	49	45	46	46	46	44	46	46	46	47	46	553
2.2. Общая физическая подготовка	24	23	20	23	23	23	23	24	24	24	24	23	278
2.3. Специальная техническая подготовка	10	8	10	8	8	8	8	6	8	8	8	6	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	54

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	6	6	6	4	4	7	6	6	6	7	7	10	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	5	5	3	5	5	5	7	5	5	5	5	5	60
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
Раздел 7. Судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
Итого:	104	105	104	104	104	106	103	104	103	104	104	103	1248

Учебный план группа СС-1 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Раздел 2. Практическая подготовка	95	93	89	89	89	91	92	92	89	91	93	91	1094
2.1. Специальная физическая подготовка	51	51	52	52	52	52	52	52	52	52	51	51	620
2.2. Общая физическая подготовка	30	27	23	22	22	25	25	26	23	25	27	25	300
2.3. Специальная техническая подготовка	7	8	7	8	8	7	8	7	7	7	8	8	90
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	8	8	7	7	9	9	8	8	8	8	12	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4				4	2			18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Раздел 7. Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Итого:	117	117	117	117	117	117	118	116	117	117	117	117	1404

Учебный план группа СС-2 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	78
Раздел 2. Практическая подготовка	107	106	105	105	105	102	104	106	102	104	105	103	1254
2.1. Специальная физическая подготовка	62	62	62	62	62	63	63	63	63	62	62	62	748
2.2. Общая физическая подготовка	30	29	27	27	27	23	25	27	24	27	28	26	320
2.3. Специальная техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
2.5. Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	8	8	6	6	9	9	8	8	8	8	14	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4				4	2			18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	8	8	9	9	8	8	9	11	8	100
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1	1				5
Раздел 7. Судейская практика					1	1	1	1	1				5
Итого:	127	128	131	129	132	129	131	131	131	130	130	131	1560

Учебный план группа ВСМ-1 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	78
Раздел 2. Практическая подготовка	119	116	117	113	114	119	119	118	116	115	118	116	1400
2.1. Специальная физическая подготовка	71	71	71	72	72	72	72	72	72	71	71	71	858
2.2. Общая физическая подготовка	33	30	29	24	25	30	30	29	29	29	32	30	350
2.3. Специальная техническая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	102
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
2.5. Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4				4	2			18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	143	140	145	142	144	145	145	143	145	142	142	140	1716

Учебный план группа ВСМ-2 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 2. Практическая подготовка	129	131	129	130	126	130	130	130	130	130	130	129	1554
2.1. Специальная физическая подготовка	81	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	81	982
2.2. Общая физическая подготовка	32	33	31	32	28	32	32	32	32	32	32	32	380
2.3. Специальная техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.5. Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4				4	2			18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	153	155	157	159	156	156	156	155	159	157	155	154	1872

Учебный план группа ВСМ-3 г.о.

Предметные области/месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Раздел 2. Практическая подготовка	130	129	130	131	130	131	130	131	127	130	129	130	1558

2.1. Специальная физическая подготовка	81	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	81	982
2.2. Общая физическая подготовка	34	32	32	33	33	33	33	33	29	32	32	34	390
2.3. Специальная техническая подготовка	6	6	7	7	6	7	6	7	7	7	6	6	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.5. Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно- педагогические наблюдения			4	4	4				4	2			18

Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	154	153	158	159	159	156	155	156	156	157	154	155	1872

Обеспечение Программы оборудованием

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				«шоссе»	«шоссе»	«шоссе»
1.	Автомобиль легкой для сопровождения	штук	-	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и	штук	-	1	1	1

	велосипедов					
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	3	1
4.	Капсулакаретки	штук	-	1	2	2
5.	Кассета	штук	-	1	2	2
6.	Компьютер(ноутбук) спринтером	штук	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедови снаряжения	штук	-	1	1	1
8.	Мотоциклили квадроциклдля сопровождения	штук	-	1	1	1
9.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-	-
10.	Мяч теннисный	штук	5	-	-	-
11.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1
12.	Набор инструментов для ремонта	комплект	1	1	1	1

14.	Набор слесарных инструментов	комплект	-	1	1	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2	1	1
16.	Насос- компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1
17.	Обод колеса	штук	2	2	-	2
18.	Переключатель задний	штук	1	2	-	2
19.	Переключатель передний	штук	1	2	-	2
20.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1
21.	Рулевая колонка	штук	1	1	-	1
22.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1
23.	Свисток	штук	1	1	1	1
24.	Секундомер	штук	1	1	1	1

25.	Система дляшоссе	штук	-	1	1	1
26.	Скакалка	Штук	5	-	-	-
27.	Спицы	штук	10	20	20	20
28.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1
29.	Трос с рубашкой	штук	2	2	4	4
30.	Фитбол	штук	5	-	-	-
31.	Цепь	штук	1	2	3	4
32.	Шипы	штук	-	2	2	2
33.	Шифтеры	штук	-	2	2	2
34.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	-	-	-
35.	Эспандерручной двойногодействия	штук	6	-	-	-

Обеспечение Программы спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Велокамеры «МТБ»	штук	2	-	-	-
2.	Велокамеры «шоссе»	штук	6	10	10	15
3.	Велокомпьютерс функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	-	1	1	1
4.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	2	-	-	-
5.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	2	4	6	8
6.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	-	-	-	-
7.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	1	-	-	-
8.	Велосипед шоссейный	штук	1	-	-	-

9.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	1	1	2	2
10.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	-	-	1	1
11.	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1
12.	Велотрубки шоссейные	комплект	4	-	-	-
13.	Грязевые щитки	комплект	2	1	2	2
14.	Держатель для фляги	штук	2	2	3	3
15.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	1	1	2	2
16.	Контактные педали «МТБ»	комплект	1	-	-	-
17.	Контактные педали «шоссе»	комплект	-	1	2	2
18.	Руль для гонок на время	штук	-	-	1	1
19.	Фляга 500 мл	штук	2	2	6	10
20.	Дисковое колесо шоссейное	штук	-	-	1	1
21.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	1	-	-	-
22.	Лопастное колесо шоссейное	штук	-	-	1	1
23.	Чехол для велосипеда	комплект	-	1	2	2

24.	Чехол для запасных колес	комплект	-	2	4	4
25.	Велоседло	штук	1	1	2	2
26.	Обмотка для руля	штук	2	2	2	3
27.	Переключатель задний шоссе	штук	-	-	1	1
28.	Переключатель передний «МТБ»	штук	-	-	-	-
29.	Переключатель передний шоссе	штук	-	-	1	1
30.	Руль для гонок на время	штук	-	-	1	1
31.	Руль для групповых гонок	штук	-	1	1	2
32.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	-	-	-	-
33.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	-	2	2	2

Обеспечение Программы спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный 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)
Дисциплины: «шоссе», «маунтинбайк»											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
5.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
6.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
9.	Велотуфли «МТБ»	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Велощапка летняя	штук	на	2	1	2	1	3	1	6	1

			занимающегося								
12.	Велошляпка теплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
14.	Ветровка- дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	-	1	1	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

27.	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
29.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1