

Муниципальное бюджетное учреждение
**дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А. Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ - МАУНТИНБАЙК»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: не ограничен

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 4 |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 5 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 1 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 1 |
| 2.4. Параметры годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по видам спорта «велоспорт – маунтинбайк» | 1 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 2 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним...4 | |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... | 8 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 9 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 13 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях..... | 13 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 14 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки..... | 14 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК» | 45 |
| 4.1. Учебно-тематический план | 45 |
| 4.1.1. Этап начальной подготовки первого года | 45 |
| 4.1.2. Этап начальной подготовки второго года..... | 46 |
| 4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года | 48 |
| 4.1.4. Этап начальной подготовки четвертого года | 49 |
| 4.1.5. Учебно-тренировочный этап первого года..... | 51 |
| 4.1.6. Учебно-тренировочный этап второго года | 52 |
| 4.1.7. Учебно-тренировочный этап третьего года..... | 54 |
| 4.1.8. Учебно-тренировочный этап четвертого года..... | 56 |
| 4.1.9. Этап совершенствования спортивного мастерства до года | 57 |
| 4.1.10. Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года | 59 |

| | |
|--|----|
| 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий | 61 |
| 4.2.1. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования | 61 |
| 4.2.2. Практическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования | 64 |
| 4.2.3. Специальная техническая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования | 69 |
| 4.2.4. Тактическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования | 71 |
| 4.2.5. Специальная психологическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования | 73 |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 76 |
| 5.1. Материально-технические условия реализации Программы | 76 |
| 5.2. Кадровые условия реализации Программы | 82 |
| 6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 83 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт - маунтинбайк» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «велоспорт - маунтинбайк» и его спортивных дисциплин в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт - маунтинбайк», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 870 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «велоспорт - маунтинбайк» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 4 года. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 20 человек.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 11 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года. Минимальная наполняемость группы 6 человек, максимальная наполняемость 12 человек.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – не ограничивается. Минимальная наполняемость группы 3 человека, максимальная наполняемость 6 человек.

Таблица 1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

| | | | | |
|--|---|---|----|-------------------------------------|
| | кубкам России, первенствам России | | | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток |

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц,

осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Энергия», формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающемуся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.4. Параметры годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по видам спорта «велоспорт – маунтинбайк»

Таблица 5

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

| № п/п | Направление работы | Содержание | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| 2.3 | Меры безопасности поведения | Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству) | Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся. | В течение года |
| 5. | Работа с родителями | Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий. | В течение года |

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным

лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 7

| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|----------------|----------------|---|------------------|--|
| Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Теоретическое | «Ценности | Ответственный | 1 раз в | Согласовать с |

| | | | | |
|--|--|--|----------------|---|
| занятие | спорта. Честная игра» | за антидопинговое обеспечение в регионе | год | ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |

| | | | | |
|----------------------|--|--|----------------|---|
| Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|----------------------|--|--|----------------|---|

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 8

| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|------------------------------------|---|--|------------------|--|
| Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств. | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе | Тренер | 1-2 раза в | Включить в повестку дня родительского |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----|---|
| | формирования антидопинговой культуры» | | год | собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
|--|---------------------------------------|--|-----|---|

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком;
- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Таблица 9

| № п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
|-------|---|--|--|
| 1. | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования технических элементов. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. | Освоение методики проведения спортивных соревнований в спортивной школе | Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя. | |
| 3. | Освоение основных правил судейства по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | Судейство соревнований по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | |

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п

«Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «велоспорт - маунтинбайк».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к |

| | | |
|----------------|--|---------------------|
| специализации) | | мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 2 раза в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «велоспорт - маунтинбайк»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велоспорт-маунтинбайк» 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 «велоспорт-маунтинбайк»;

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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышения уровня общей и специальной физической, теоритической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велоспорт-маунтинбайк»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и технической подготовки.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

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

Нормативы физической и технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, определяют уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велоспорт-маунтинбайк» и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» (таблица 11, таблица 12).

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

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

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

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» (таблица 11, таблица 13, таблица 14, таблица 15).

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

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

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» представлен в таблице 14.

Таблица 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | мальчики | девочки |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 6 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | Мин , с | не более | |
| | | | 6.40 | 7.05 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 13,1 | 13,6 |
| 2.2. | Челночный бег на коньках 4х9 м | с | не более | |
| | | | 18,9 | 19,8 |
| 2.3. | Бег на коньках 20 м | с | не более | |
| | | | 5,4 | 5,8 |

Упражнения, результаты, баллы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по общей физической подготовке:

Таблица 12

| № 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 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 10,0 | 0,0 |
| | | | 9,9 | 0,1 |
| | | | 9,8 | 0,5 |
| | | | 9,7 | 1,4 |
| | | | 9,6 | 2,6 |
| | | | 9,5 | 4,2 |
| | | | 9,4 | 6,2 |
| | | | 9,3 | 8,5 |
| | | | 9,2 | 11,3 |
| | | | 9,1 | 14,4 |
| | | | 9,0 | 17,8 |
| | | | 8,9 | 21,6 |
| | | | 8,8 | 25,7 |
| | | | 8,7 | 30,1 |

| | | | | |
|----|-----------------------------|----------------|-----|-------|
| | | | 8,6 | 34,8 |
| | | | 8,5 | 39,7 |
| | | | 8,4 | 44,9 |
| | | | 8,3 | 50,2 |
| | | | 8,2 | 55,7 |
| | | | 8,1 | 61,2 |
| | | | 8,0 | 66,8 |
| | | | 7,9 | 72,2 |
| | | | 7,8 | 77,5 |
| | | | 7,7 | 82,6 |
| | | | 7,6 | 87,3 |
| | | | 7,5 | 91,5 |
| | | | 7,4 | 95,0 |
| | | | 7,3 | 97,8 |
| | | | 7,2 | 99,5 |
| | | | 7,1 | 100,0 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,2 |
| | | | 2 | 1,0 |
| | | | 3 | 2,5 |
| | | | 4 | 4,5 |
| | | | 5 | 7,0 |
| | | | 6 | 10,0 |
| | | | 7 | 13,4 |
| | | | 8 | 17,2 |
| | | | 9 | 21,3 |
| | | | 10 | 25,6 |
| | | | 11 | 30,2 |
| | | | 12 | 35,0 |

| | | | | |
|----|--|----------------|----|-------|
| | | | 13 | 39,9 |
| | | | 14 | 44,9 |
| | | | 15 | 50,0 |
| | | | 16 | 55,1 |
| | | | 17 | 60,1 |
| | | | 18 | 65,0 |
| | | | 19 | 69,8 |
| | | | 20 | 74,4 |
| | | | 21 | 78,8 |
| | | | 22 | 82,8 |
| | | | 23 | 86,6 |
| | | | 24 | 90,0 |
| | | | 25 | 93,0 |
| | | | 26 | 95,5 |
| | | | 27 | 97,5 |
| | | | 28 | 99,0 |
| | | | 29 | 99,8 |
| | | | 30 | 100,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,1 |
| | | | 2 | 0,3 |
| | | | 3 | 0,5 |
| | | | 4 | 0,8 |
| | | | 5 | 1,1 |
| | | | 6 | 1,4 |
| | | | 7 | 1,8 |
| | | | 8 | 2,3 |
| | | | 9 | 2,8 |
| | | | 10 | 3,4 |

| | | | |
|--|--|----|------|
| | | 11 | 4,0 |
| | | 12 | 4,6 |
| | | 13 | 5,3 |
| | | 14 | 6,0 |
| | | 15 | 6,8 |
| | | 16 | 7,6 |
| | | 17 | 8,4 |
| | | 18 | 9,3 |
| | | 19 | 10,2 |
| | | 20 | 11,1 |
| | | 21 | 12,1 |
| | | 22 | 13,1 |
| | | 23 | 14,2 |
| | | 24 | 15,2 |
| | | 25 | 16,3 |
| | | 26 | 17,5 |
| | | 27 | 18,6 |
| | | 28 | 19,8 |
| | | 29 | 21,0 |
| | | 30 | 22,2 |
| | | 31 | 23,5 |
| | | 32 | 24,8 |
| | | 33 | 26,1 |
| | | 34 | 27,4 |
| | | 35 | 28,7 |
| | | 36 | 30,0 |
| | | 37 | 31,4 |
| | | 38 | 32,8 |
| | | 39 | 34,2 |

| | |
|----|------|
| 40 | 35,6 |
| 41 | 37,0 |
| 42 | 38,4 |
| 43 | 39,8 |
| 44 | 41,3 |
| 45 | 42,7 |
| 46 | 44,2 |
| 47 | 45,6 |
| 48 | 47,1 |
| 49 | 48,5 |
| 50 | 50,0 |
| 51 | 51,5 |
| 52 | 52,9 |
| 53 | 54,4 |
| 54 | 55,8 |
| 55 | 57,3 |
| 56 | 58,7 |
| 57 | 60,2 |
| 58 | 61,6 |
| 59 | 63,0 |
| 60 | 64,4 |
| 61 | 65,8 |
| 62 | 67,2 |
| 63 | 68,6 |
| 64 | 70,0 |
| 65 | 71,3 |
| 66 | 72,6 |
| 67 | 73,9 |
| 68 | 75,2 |

| | | | |
|--|--|----|------|
| | | 69 | 76,5 |
| | | 70 | 77,8 |
| | | 71 | 79,0 |
| | | 72 | 80,2 |
| | | 73 | 81,4 |
| | | 74 | 82,5 |
| | | 75 | 83,7 |
| | | 76 | 84,8 |
| | | 77 | 85,8 |
| | | 78 | 86,9 |
| | | 79 | 87,9 |
| | | 80 | 88,9 |
| | | 81 | 89,8 |
| | | 82 | 90,7 |
| | | 83 | 91,6 |
| | | 84 | 92,4 |
| | | 85 | 93,2 |
| | | 86 | 94,0 |
| | | 87 | 94,7 |
| | | 88 | 95,4 |
| | | 89 | 96,0 |
| | | 90 | 96,6 |
| | | 91 | 97,2 |
| | | 92 | 97,7 |
| | | 93 | 98,2 |
| | | 94 | 98,6 |
| | | 95 | 98,9 |
| | | 96 | 99,2 |
| | | 97 | 99,5 |

| | | | | |
|----|--|----|-------|-------|
| | | | 98 | 99,7 |
| | | | 99 | 99,9 |
| | | | 100 | 100,0 |
| б. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 50,0 | 0,00 |
| | | | 55,0 | 0,03 |
| | | | 60,0 | 0,26 |
| | | | 65,0 | 0,70 |
| | | | 70,0 | 1,32 |
| | | | 75,0 | 2,13 |
| | | | 80,0 | 3,11 |
| | | | 85,0 | 4,26 |
| | | | 90,0 | 5,56 |
| | | | 95,0 | 7,02 |
| | | | 100,0 | 8,62 |
| | | | 105,0 | 10,36 |
| | | | 110,0 | 12,22 |
| | | | 115,0 | 14,20 |
| | | | 120,0 | 16,29 |
| | | | 125,0 | 18,49 |
| | | | 130,0 | 20,78 |
| | | | 135,0 | 23,16 |
| | | | 140,0 | 25,62 |
| | | | 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 |

Таблица 13

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|--|------------|-------------------|---------------------------|---------------------------|---|
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 1 | 1 км | мин, с | + | | |
| 2 | 2 км | мин, с | + | | |
| 3 | 3 км | мин, с | + | | |
| 4 | 5 км | мин, с | | + | |
| 5 | 10 км | мин, с | | + | |
| 6 | 15 км | мин, с | | + | |
| 7 | 20 км | ч, мин | | | + |
| 8 | 25 км | ч, мин | | | + |
| 9 | 30 км | ч, мин | | | + |
| Количество баллов необходимые для сдачи нормативов | | | Не менее 200 | Не менее 300 | Не менее 700 |

Таблица 14

| № | Этап спортивной подготовки | Уровень спортивной |
|---|----------------------------|--------------------|
|---|----------------------------|--------------------|

| п/п | | 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" |

Упражнения, результаты, баллы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по специальной физической подготовке для мужчин:

Таблица 15

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

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 130 | 0:02:42,2 | 0:05:33,3 | 0:08:28,0 | 0:14:24,3 | 0:29:38,8 | 0:45:14,2 | 1:01:03,8 | 1:17:04,2 | 1:33:13,4 |
| 140 | 0:02:41,0 | 0:05:30,8 | 0:08:24,1 | 0:14:17,7 | 0:29:25,1 | 0:44:53,4 | 1:00:35,7 | 1:16:28,7 | 1:32:30,5 |
| 150 | 0:02:39,7 | 0:05:28,1 | 0:08:20,1 | 0:14:10,9 | 0:29:11,2 | 0:44:32,1 | 1:00:06,9 | 1:15:52,4 | 1:31:46,6 |
| 160 | 0:02:38,4 | 0:05:25,5 | 0:08:16,1 | 0:14:04,0 | 0:28:56,9 | 0:44:10,3 | 0:59:37,6 | 1:15:15,4 | 1:31:01,8 |
| 170 | 0:02:37,1 | 0:05:22,7 | 0:08:11,9 | 0:13:56,9 | 0:28:42,4 | 0:43:48,2 | 0:59:07,7 | 1:14:37,7 | 1:30:16,2 |
| 180 | 0:02:35,8 | 0:05:20,0 | 0:08:07,7 | 0:13:49,8 | 0:28:27,7 | 0:43:25,7 | 0:58:37,4 | 1:13:59,4 | 1:29:29,9 |
| 190 | 0:02:34,4 | 0:05:17,2 | 0:08:03,5 | 0:13:42,5 | 0:28:12,8 | 0:43:03,0 | 0:58:06,7 | 1:13:20,7 | 1:28:43,1 |
| 200 | 0:02:33,0 | 0:05:14,4 | 0:07:59,2 | 0:13:35,2 | 0:27:57,7 | 0:42:40,0 | 0:57:35,7 | 1:12:41,6 | 1:27:55,7 |
| 210 | 0:02:31,6 | 0:05:11,5 | 0:07:54,8 | 0:13:27,8 | 0:27:42,5 | 0:42:16,9 | 0:57:04,4 | 1:12:02,1 | 1:27:08,0 |
| 220 | 0:02:30,3 | 0:05:08,7 | 0:07:50,5 | 0:13:20,4 | 0:27:27,3 | 0:41:53,5 | 0:56:32,9 | 1:11:22,4 | 1:26:19,9 |
| 230 | 0:02:28,8 | 0:05:05,8 | 0:07:46,1 | 0:13:13,0 | 0:27:11,9 | 0:41:30,1 | 0:56:01,3 | 1:10:42,4 | 1:25:31,6 |
| 240 | 0:02:27,4 | 0:05:02,9 | 0:07:41,7 | 0:13:05,5 | 0:26:56,5 | 0:41:06,6 | 0:55:29,6 | 1:10:02,4 | 1:24:43,2 |
| 250 | 0:02:26,0 | 0:05:00,0 | 0:07:37,3 | 0:12:58,0 | 0:26:41,1 | 0:40:43,0 | 0:54:57,8 | 1:09:22,2 | 1:23:54,6 |
| 260 | 0:02:24,6 | 0:04:57,1 | 0:07:32,9 | 0:12:50,5 | 0:26:25,6 | 0:40:19,5 | 0:54:26,0 | 1:08:42,1 | 1:23:06,1 |
| 270 | 0:02:23,2 | 0:04:54,2 | 0:07:28,5 | 0:12:43,0 | 0:26:10,2 | 0:39:55,9 | 0:53:54,2 | 1:08:02,0 | 1:22:17,6 |
| 280 | 0:02:21,8 | 0:04:51,3 | 0:07:24,1 | 0:12:35,5 | 0:25:54,8 | 0:39:32,5 | 0:53:22,5 | 1:07:22,0 | 1:21:29,2 |
| 290 | 0:02:20,4 | 0:04:48,5 | 0:07:19,7 | 0:12:28,0 | 0:25:39,5 | 0:39:09,1 | 0:52:50,9 | 1:06:42,1 | 1:20:41,0 |
| 300 | 0:02:19,0 | 0:04:45,6 | 0:07:15,3 | 0:12:20,6 | 0:25:24,2 | 0:38:45,8 | 0:52:19,5 | 1:06:02,5 | 1:19:53,0 |
| 310 | 0:02:17,6 | 0:04:42,8 | 0:07:11,0 | 0:12:13,3 | 0:25:09,0 | 0:38:22,6 | 0:51:48,2 | 1:05:23,0 | 1:19:05,2 |

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

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

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

| | | | | | | | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 890 | 0:01:27,7 | 0:03:00,2 | 0:04:34,6 | 0:07:47,2 | 0:16:01,5 | 0:24:27,1 | 0:33:00,4 | 0:41:39,5 | 0:50:23,4 |
| 900 | 0:01:27,4 | 0:02:59,5 | 0:04:33,7 | 0:07:45,6 | 0:15:58,2 | 0:24:22,1 | 0:32:53,6 | 0:41:31,0 | 0:50:13,1 |
| 910 | 0:01:27,1 | 0:02:59,0 | 0:04:32,8 | 0:07:44,1 | 0:15:55,1 | 0:24:17,4 | 0:32:47,3 | 0:41:23,0 | 0:50:03,4 |
| 920 | 0:01:26,9 | 0:02:58,4 | 0:04:32,0 | 0:07:42,7 | 0:15:52,2 | 0:24:13,0 | 0:32:41,4 | 0:41:15,5 | 0:49:54,4 |
| 930 | 0:01:26,6 | 0:02:57,9 | 0:04:31,2 | 0:07:41,4 | 0:15:49,6 | 0:24:08,9 | 0:32:35,9 | 0:41:08,6 | 0:49:46,0 |
| 940 | 0:01:26,4 | 0:02:57,5 | 0:04:30,5 | 0:07:40,2 | 0:15:47,1 | 0:24:05,2 | 0:32:30,8 | 0:41:02,2 | 0:49:38,2 |
| 950 | 0:01:26,2 | 0:02:57,0 | 0:04:29,9 | 0:07:39,1 | 0:15:44,8 | 0:24:01,7 | 0:32:26,1 | 0:40:56,3 | 0:49:31,1 |
| 960 | 0:01:26,0 | 0:02:56,7 | 0:04:29,3 | 0:07:38,1 | 0:15:42,8 | 0:23:58,6 | 0:32:21,9 | 0:40:51,0 | 0:49:24,7 |
| 970 | 0:01:25,8 | 0:02:56,3 | 0:04:28,7 | 0:07:37,2 | 0:15:40,9 | 0:23:55,8 | 0:32:18,1 | 0:40:46,2 | 0:49:18,9 |
| 980 | 0:01:25,7 | 0:02:56,0 | 0:04:28,3 | 0:07:36,4 | 0:15:39,3 | 0:23:53,3 | 0:32:14,7 | 0:40:41,9 | 0:49:13,7 |
| 990 | 0:01:25,5 | 0:02:55,7 | 0:04:27,9 | 0:07:35,7 | 0:15:37,9 | 0:23:51,1 | 0:32:11,8 | 0:40:38,2 | 0:49:09,3 |
| 1000 | 0:01:25,4 | 0:02:55,5 | 0:04:27,5 | 0:07:35,1 | 0:15:36,7 | 0:23:49,3 | 0:32:09,3 | 0:40:35,1 | 0:49:05,5 |

Упражнения, результаты, баллы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по специальной физической подготовке для женщин:

Таблица 16

| 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 |
| | Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | |
| 0 | 0:03:18,9 и | 0:06:48,6 и | 0:10:22,9 и | 0:17:39,7 и | 0:36:20,8 и | 0:55:27,7 и | 1:14:51,9 и | 1:34:29,4 и | 1:54:17,7 и |

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

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

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 380 | 0:02:26,4 | 0:05:00,8 | 0:07:38,5 | 0:13:00,1 | 0:26:45,4 | 0:40:49,6 | 0:55:06,6 | 1:09:33,4 | 1:24:08,2 |
| 390 | 0:02:25,0 | 0:04:57,8 | 0:07:33,9 | 0:12:52,3 | 0:26:29,3 | 0:40:25,1 | 0:54:33,6 | 1:08:51,8 | 1:23:17,8 |
| 400 | 0:02:23,5 | 0:04:54,8 | 0:07:29,4 | 0:12:44,6 | 0:26:13,5 | 0:40:01,0 | 0:54:01,0 | 1:08:10,6 | 1:22:28,0 |
| 410 | 0:02:22,1 | 0:04:51,9 | 0:07:25,0 | 0:12:37,0 | 0:25:57,9 | 0:39:37,2 | 0:53:28,9 | 1:07:30,0 | 1:21:38,9 |
| 420 | 0:02:20,7 | 0:04:49,0 | 0:07:20,6 | 0:12:29,5 | 0:25:42,5 | 0:39:13,7 | 0:52:57,2 | 1:06:50,0 | 1:20:50,5 |
| 430 | 0:02:19,3 | 0:04:46,2 | 0:07:16,2 | 0:12:22,2 | 0:25:27,4 | 0:38:50,6 | 0:52:25,9 | 1:06:10,6 | 1:20:02,8 |
| 440 | 0:02:18,0 | 0:04:43,4 | 0:07:12,0 | 0:12:14,9 | 0:25:12,4 | 0:38:27,8 | 0:51:55,2 | 1:05:31,8 | 1:19:15,9 |
| 450 | 0:02:16,6 | 0:04:40,6 | 0:07:07,8 | 0:12:07,8 | 0:24:57,7 | 0:38:05,4 | 0:51:24,9 | 1:04:53,6 | 1:18:29,7 |
| 460 | 0:02:15,3 | 0:04:37,9 | 0:07:03,6 | 0:12:00,7 | 0:24:43,3 | 0:37:43,3 | 0:50:55,2 | 1:04:16,1 | 1:17:44,3 |
| 470 | 0:02:14,0 | 0:04:35,3 | 0:06:59,6 | 0:11:53,8 | 0:24:29,1 | 0:37:21,7 | 0:50:25,9 | 1:03:39,1 | 1:16:59,6 |
| 480 | 0:02:12,7 | 0:04:32,7 | 0:06:55,6 | 0:11:47,1 | 0:24:15,1 | 0:37:00,4 | 0:49:57,2 | 1:03:02,9 | 1:16:15,7 |
| 490 | 0:02:11,5 | 0:04:30,1 | 0:06:51,7 | 0:11:40,4 | 0:24:01,4 | 0:36:39,5 | 0:49:29,0 | 1:02:27,3 | 1:15:32,7 |
| 500 | 0:02:10,2 | 0:04:27,6 | 0:06:47,8 | 0:11:33,9 | 0:23:48,0 | 0:36:18,9 | 0:49:01,3 | 1:01:52,3 | 1:14:50,4 |
| 510 | 0:02:09,0 | 0:04:25,1 | 0:06:44,1 | 0:11:27,5 | 0:23:34,8 | 0:35:58,8 | 0:48:34,1 | 1:01:18,0 | 1:14:08,9 |
| 520 | 0:02:07,9 | 0:04:22,7 | 0:06:40,4 | 0:11:21,2 | 0:23:21,8 | 0:35:39,1 | 0:48:07,4 | 1:00:44,3 | 1:13:28,2 |
| 530 | 0:02:06,7 | 0:04:20,3 | 0:06:36,8 | 0:11:15,0 | 0:23:09,2 | 0:35:19,7 | 0:47:41,3 | 1:00:11,4 | 1:12:48,3 |
| 540 | 0:02:05,6 | 0:04:18,0 | 0:06:33,2 | 0:11:09,0 | 0:22:56,7 | 0:35:00,7 | 0:47:15,7 | 0:59:39,1 | 1:12:09,2 |
| 550 | 0:02:04,5 | 0:04:15,7 | 0:06:29,7 | 0:11:03,1 | 0:22:44,6 | 0:34:42,2 | 0:46:50,6 | 0:59:07,4 | 1:11:30,9 |
| 560 | 0:02:03,4 | 0:04:13,5 | 0:06:26,3 | 0:10:57,3 | 0:22:32,7 | 0:34:24,0 | 0:46:26,1 | 0:58:36,4 | 1:10:53,5 |

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

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 760 | 0:01:46,5 | 0:03:38,7 | 0:05:33,3 | 0:09:27,1 | 0:19:27,1 | 0:29:40,9 | 0:40:03,9 | 0:50:34,1 | 1:01:10,0 |
| 770 | 0:01:45,8 | 0:03:37,4 | 0:05:31,4 | 0:09:23,8 | 0:19:20,4 | 0:29:30,6 | 0:39:50,1 | 0:50:16,6 | 1:00:48,9 |
| 780 | 0:01:45,2 | 0:03:36,2 | 0:05:29,6 | 0:09:20,7 | 0:19:13,9 | 0:29:20,7 | 0:39:36,7 | 0:49:59,7 | 1:00:28,4 |
| 790 | 0:01:44,7 | 0:03:35,0 | 0:05:27,8 | 0:09:17,6 | 0:19:07,6 | 0:29:11,1 | 0:39:23,8 | 0:49:43,4 | 1:00:08,7 |
| 800 | 0:01:44,1 | 0:03:33,9 | 0:05:26,0 | 0:09:14,7 | 0:19:01,6 | 0:29:01,9 | 0:39:11,3 | 0:49:27,7 | 0:59:49,7 |
| 810 | 0:01:43,6 | 0:03:32,8 | 0:05:24,4 | 0:09:11,9 | 0:18:55,8 | 0:28:53,0 | 0:38:59,4 | 0:49:12,6 | 0:59:31,5 |
| 820 | 0:01:43,1 | 0:03:31,8 | 0:05:22,8 | 0:09:09,2 | 0:18:50,2 | 0:28:44,5 | 0:38:47,9 | 0:48:58,1 | 0:59:13,9 |
| 830 | 0:01:42,6 | 0:03:30,8 | 0:05:21,3 | 0:09:06,6 | 0:18:44,8 | 0:28:36,4 | 0:38:36,9 | 0:48:44,2 | 0:58:57,1 |
| 840 | 0:01:42,1 | 0:03:29,8 | 0:05:19,8 | 0:09:04,1 | 0:18:39,7 | 0:28:28,6 | 0:38:26,3 | 0:48:30,9 | 0:58:41,0 |
| 850 | 0:01:41,7 | 0:03:28,9 | 0:05:18,4 | 0:09:01,7 | 0:18:34,8 | 0:28:21,1 | 0:38:16,3 | 0:48:18,2 | 0:58:25,7 |
| 860 | 0:01:41,3 | 0:03:28,0 | 0:05:17,1 | 0:08:59,4 | 0:18:30,2 | 0:28:14,0 | 0:38:06,7 | 0:48:06,1 | 0:58:11,0 |
| 870 | 0:01:40,9 | 0:03:27,2 | 0:05:15,8 | 0:08:57,3 | 0:18:25,7 | 0:28:07,2 | 0:37:57,6 | 0:47:54,6 | 0:57:57,1 |
| 880 | 0:01:40,5 | 0:03:26,4 | 0:05:14,6 | 0:08:55,2 | 0:18:21,5 | 0:28:00,8 | 0:37:48,9 | 0:47:43,7 | 0:57:43,9 |
| 890 | 0:01:40,1 | 0:03:25,7 | 0:05:13,5 | 0:08:53,3 | 0:18:17,6 | 0:27:54,8 | 0:37:40,7 | 0:47:33,3 | 0:57:31,4 |
| 900 | 0:01:39,8 | 0:03:25,0 | 0:05:12,4 | 0:08:51,5 | 0:18:13,8 | 0:27:49,1 | 0:37:33,0 | 0:47:23,6 | 0:57:19,6 |
| 910 | 0:01:39,5 | 0:03:24,3 | 0:05:11,4 | 0:08:49,8 | 0:18:10,3 | 0:27:43,7 | 0:37:25,8 | 0:47:14,5 | 0:57:08,6 |
| 920 | 0:01:39,2 | 0:03:23,7 | 0:05:10,5 | 0:08:48,2 | 0:18:07,0 | 0:27:38,7 | 0:37:19,0 | 0:47:05,9 | 0:56:58,3 |
| 930 | 0:01:38,9 | 0:03:23,1 | 0:05:09,6 | 0:08:46,7 | 0:18:04,0 | 0:27:34,0 | 0:37:12,7 | 0:46:58,0 | 0:56:48,7 |
| 940 | 0:01:38,6 | 0:03:22,6 | 0:05:08,8 | 0:08:45,4 | 0:18:01,2 | 0:27:29,8 | 0:37:06,9 | 0:46:50,7 | 0:56:39,8 |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 950 | 0:01:38,4 | 0:03:22,1 | 0:05:08,1 | 0:08:44,1 | 0:17:58,6 | 0:27:25,8 | 0:37:01,6 | 0:46:44,0 | 0:56:31,7 |
| 960 | 0:01:38,2 | 0:03:21,7 | 0:05:07,4 | 0:08:43,0 | 0:17:56,2 | 0:27:22,2 | 0:36:56,8 | 0:46:37,9 | 0:56:24,3 |
| 970 | 0:01:38,0 | 0:03:21,3 | 0:05:06,8 | 0:08:41,9 | 0:17:54,1 | 0:27:19,0 | 0:36:52,5 | 0:46:32,4 | 0:56:17,7 |
| 980 | 0:01:37,8 | 0:03:20,9 | 0:05:06,3 | 0:08:41,0 | 0:17:52,3 | 0:27:16,2 | 0:36:48,6 | 0:46:27,6 | 0:56:11,8 |
| 990 | 0:01:37,7 | 0:03:20,6 | 0:05:05,8 | 0:08:40,2 | 0:17:50,7 | 0:27:13,7 | 0:36:45,3 | 0:46:23,4 | 0:56:06,7 |
| 1000 | 0:01:37,5 | 0:03:20,4 | 0:05:05,4 | 0:08:39,6 | 0:17:49,3 | 0:27:11,6 | 0:36:42,4 | 0:46:19,8 | 0:56:02,4 |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК»

4.1. Учебно-тематический план

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года

Таблица 17

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 24 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедном спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | | + | | | | | | | | | | | |
| Практическая | | + | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 144 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 58 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 30 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | - |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | - |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | 50 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | - |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | - |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 312 |

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 18

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | итого |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 30 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической | | + | | | + | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| культуры | | | | | | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | | + | | | | | | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 144 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 64 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 42 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 12 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 50 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|---|------------|
| данных спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 5 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | - |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 359 |

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 19

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 36 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | | + | | | | | | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 174 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 108 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 54 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 24 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 50 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 10 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | - |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 468 |

4.1.4. Этап начальной подготовки четвертого года

Таблица 20

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|--|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 42 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской | | + | | | | + | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Федерации | | | | | | | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | | + | | | | | | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 204 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 193 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 69 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 36 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 50 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 15 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | - |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 624 |

4.1.5. Учебно-тренировочный этап первого года

Таблица 21

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 48 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | | + | | | | | | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 218 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 259 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 84 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 12 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 48 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 75 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 12 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 24 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | - |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 780 |

4.1.6. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 22

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|----------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 54 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедном спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Организация и судейство соревнований | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | + | | | | | | + | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 238 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 365 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 87 |
| Овладение основной техники двигательного | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| действия | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 15 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 48 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 75 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 12 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 32 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | 10 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 936 |

4.1.7. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 23

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | итого |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 60 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедном спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Организация и судейство соревнований | | + | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Антидопинговые мероприятия | + | | | | | | | + | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | | 258 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | | 445 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | 102 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | | 48 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 75 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | | + | | | | | | 12 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | + | | | | | 48 |
| Судейская практика | | | | | | | + | | | + | | | + | 20 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | 1092 |

4.1.8. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 24

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 66 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | |
| Организация и судейство соревнований | | + | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | + | | | | | | + | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | 278 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 553 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 96 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 24 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 54 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 75 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 12 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 60 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | 30 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 1248 |

4.1.9. Этап совершенствования спортивного мастерства до года

Таблица 25

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | 72 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедном спортом | | + | | | + | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | | + | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | | + | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | | |
| Организация и судейство соревнований | | + | | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | + | | | | | | | | + | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | | 300 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | | 620 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | 90 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | | 60 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | | + | | | | | | 18 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | + | | | | | 100 |
| Судейская практика | | | | | | | + | | | + | | | + | 20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | 1404 |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|

4.1.10. Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года

Таблица 26

| Разделы подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | итого | |
|---|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | | | | 78 |
| Инструктаж по мерам безопасности | + | | | | | | + | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | | + | | | | + | | | | | | | | |
| Велосипедный спорт как компонент физической культуры | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Гигиенические особенности велосипедного спорта | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Техническое обслуживание велосипедов | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Нагрузка и тренировочный эффект | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | | |
| Основы построения подготовки велосипедиста | | + | | | | | | | | | | | | |
| Организация и судейство соревнований | | + | | | | | | | | | | | | |
| Антидопинговые мероприятия | + | | | | | | + | | | | | | | |
| Практическая | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | | 320 |
| Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.) | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения на развитие силовой выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Прыжковые упражнения | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | + | + | | | + | + | | | + | + | | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | 748 |
| Упражнения для развития быстроты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Упражнения для развитие выносливости | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | 96 |
| Овладение основной техники двигательного действия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изучаемого действия на уровне умения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Специальная психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 30 |
| Восстановительные мероприятия | | + | | + | | + | | | + | | + | | 60 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | | | | | | | + | | | | | | 18 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | + | | | | | 100 |
| Судейская практика | | | | | | + | | | + | | | + | 10 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 1560 |

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения.

1. Инструктаж по мерам безопасности.

2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

3. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

4. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта.

Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков. Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов — UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

5. Гигиенические основы велосипедного спорта.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и

соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержание тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся велосипедным спортом.

7. Техническое обслуживание велосипедов.

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом. Устройство спортивного велосипеда МТБ, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда. Классификация и спортивно-технические требования к шинам велосипеда МТБ. Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

8. Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Организационные вопросы. Положения о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям). Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по маунтинбайку. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

9. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, оставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

10. Техническая подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среде. Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки, зоны равновесия велосипеда МТБ. Типы посадки на велосипеде МТБ в различных ситуациях: ровная поверхность, подъем в гору, спуск с горы. Технология установки посадки. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника преодоления препятствий бб прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота:

подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона. Техника маневрирования. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Основы построения подготовки велосипедиста.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Посторенние подготовки на основе годичного макроцикла. Посторенние годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.

12. Антидопинговые мероприятия.

4.2.2. Практическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

1. Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.).

Бег в тренировке велосипедистов занимает особое место. Всю беговую часть тренировок подготовительного периода можно условно разделить на три этапа: осенний, зимний и весенний.

На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительной части, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с малой и средней скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. По возможности бегать следует на открытом воздухе, что способствует развитию дыхания при минимальном утомлении нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям.

Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период можно включать 2 – 3 раза в неделю. В кроссовых тренировках больше внимания следует уделять ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, так как разнообразие окружающей обстановки повышает эффективность тренировки. На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10 – 15%. Если на одной тренировке пробегаются отрезки разной длины, в различном темпе и в различных сочетаниях, то нервно-мышечная система утомляется меньше.

Лыжные тренировки следует проводить для гонщиков всех специализаций. Занятия строятся по общепринятой схеме: разминка, обучение технике лыжного спорта, прохождение дистанции и заключительная часть. Занятия по лыжному спорту для всех групп проводятся в течение всей зимы 1 – 2 раза в неделю для подростков (и спринтеров) и 2 – 3 раза для юношей и юниоров. В декабре бегать на лыжах подросткам следует 1,5 – 2 часа, спринтерам – 2 – 2,5, юношам – 2,5 – 3, юниорам – 3,5 – 4 часа. Ходьба на лыжах в январе проводится с интенсивностью пульса до 150 – 170 уд/мин. В феврале и марте время работы на отрезках с умеренной интенсивностью (пульс 130 – 150 уд/мин) уменьшается, а с повышенной (160 – 170 уд/мин) увеличивается.

Один-два раза в месяц рекомендуется проводить соревнования или контрольные тренировки: для подростков – 3 – 5 км, для юношей (и спринтеров) – 10 км, для юниоров – 15 м – 18 км. В тренировках по лыжному спорту нужно применять главным образом повторный и переменный методы. Для юниоров в конце зимнего этапа можно использовать интервальный в различных сочетаниях с другими

2. Прыжковые упражнения.

От занятия к занятию мощностью прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале.

Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные тренировки. Это помогает быстрому восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения,

которые возникают от продолжительной статической работы, восстанавливает координационные возможности спортсменов.

Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжков следует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление.

До середины зимнего этапа в прыжковых упражнениях следует применять повторный метод тренировки, затем интервальный, иногда чередовать его с переменным.

3. Упражнения на развитие силовой выносливости.

Для мышц нижних конечностей:

«Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

«Выпады». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются).

«Наклоны» (становая тяга). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедрокорпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные

мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.

«Жим лежа». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п.

«Сгибание и разгибание рук в упоре» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п.

«Жим стоя». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п.

«Диагональное скручивание». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

«Планка». Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п.

«Полный сед». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

4. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнение «Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, соединив пальцы в замок, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на

12- 15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

Упражнение «Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12 -15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

Упражнение «Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12 -15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

Упражнение «Нога в сторону» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение выпада. Почувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12- 15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног. Упражнение «Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.

Упражнение «Поднятие ноги вверх» Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.

Упражнение «Выпрямление ног» Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите это положение на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.

5. *Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах.*

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений; Разные виды «складочек» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально

вперед. Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение. Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах; поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг). из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону; поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире); держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку; выпады, шпагаты.

6. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: 15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу, 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места.

Упражнения для развития выносливости: 60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места, максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности, 15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин; 5 км с места индивидуальная гонка на время 20 км с места индивидуальная гонка на время.

4.2.3. Специальная техническая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Таблица 27

| Этап подготовки | Период | Программный материал |
|---|---------|--|
| Этап начальной подготовки | 1-2 год | <p>Овладение основной техникой двигательного действия. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p> |
| | 3-4 год | <p>Выполнение изучаемого действия на уровне умения. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-2 год | <p>Детализированное разучивание техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного</p> |

| | | |
|---|-------------|--|
| | | <p>движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p> |
| | 3-4 год | <p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; - достижение автоматизма действий. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона. Техника маневрирования. Техника взаимодействия с партнерами исоперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).</p> |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | <p>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.</p> |

4.2.4. Тактическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Система тактической подготовки делится на две взаимосвязанные части: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка начинается с изучения содержания тактики в гонках «маунтинбайк», а затем общих принципов и закономерностей спортивной тактики, знание которых помогает спортсменам творчески использовать все богатства тактики других видов велосипедного спорта для пополнения собственного тактического арсенала.

Тактическую подготовку велосипедиста осуществляют 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.

Таблица 28

| Этап подготовки | Период | Программный материал |
|---|-------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1-2 год | 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. |
| | 3-4 год | Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.). Овладение практическими элементами тактики в гонке на время (ХСТ). Правила проведения гонки на время (ХСТ) |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-2 год | Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри (ХСО) (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в кросс-кантри (ХСО). Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в кросс-кантри (ХСО). |
| | 3-4 год | Тактические приемы, применяемые в эстафете 4 человека (ХСР), кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС). Правила соревнований эстафета 4 человека (ХСР), кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС). Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления. |
| Этап совершенствования 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. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования. Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри марафон (ХСМ), кросс-кантри гонка с выбыванием (ХСЕ), гонка из пункта в пункт (в гору) (ХСР). Правила соревнований кросс-кантри марафон (ХСМ), кросс-кантри гонка с выбыванием (ХСЕ), гонка из пункта в пункт (в |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>гору) (ХСР). Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p> |
|--|--|--|

4.2.5. Специальная психологическая подготовка в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. 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. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности спортсмена.

Особое место среди средств психического 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. Средства, которые рекомендуется использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики.

В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена к моменту старта.

Каждый гонщик имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у спортсменов, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий) подчеркивается многими ведущими специалистами и тренерами, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности.

Спортивная команда - это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов как в учебно-тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство командой прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер команды может принять единственно верное решение.

Поэтому одной из важнейших задач специальной психической подготовки команды к соревнованиям является определение лидеров команды и создание необходимой психологической обстановки, которая позволила бы сплотить команду с учетом дифференциации задач, стоящих

перед каждым ее членом. Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Взаимопонимание и доверие между тренером и лидером команды способствует формированию благоприятного психологического климата в команде, снимает напряженность, предупреждает конфликты.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велоспорт-маунтинбайк»;

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта «велоспорт-маунтинбайк» с соблюдением требований ПДД;

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

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 29, таблица 30);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 31);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 29

| № п/п | Наименование оборудования, инвентаря | Единица измерения | Этап спортивной подготовки | | |
|----------|--|----------------------|---------------------------------|--|---|
| | | | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствован ия спортивного мастерства |
| | | | Количество изделий | | |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | - | 1 | 1 |
| 2. | Велостанок универсальный | штук | - | 6 | 3 |
| 3. | Компьютер (ноутбук) с принтером | штук | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | - | 1 | 1 |
| 5. | Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения | штук | - | 1 | 1 |
| 6. | Инструменты для ремонта велосипедов | комплект | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Передние шестеренки | комплект | - | 6 | 3 |
| 8. | Слесарные инструменты | комплект | - | 1 | 1 |
| 9. | Насос для подкачки покрышек | штук | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Насос-компрессор для подкачки колес | штук | 1 | 1 | |
| 11. | Обод колеса | штук | 2 | - | - |
| 12. | Переключатель задний | штук | 1 | - | - |
| 13. | Переключатель передний | штук | 1 | - | - |
| 14. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Рулевая колонка | штук | 1 | - | - |
| 16. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Свисток | штук | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Секундомер | штук | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Скакалка | штук | 5 | - | - |
| 20. | Спицы | штук | 10 | - | - |
| 21. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Трос с рубашкой | штук | 2 | - | - |
| 23. | Фитбол | штук | 5 | 5 | - |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|---|---|---|
| 24. | Фишки (конусы) | штук | - | - | - |
| 25. | Цепь | штук | 1 | - | - |
| 26. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 6 | - | - |
| 27. | Эспандер ручной двойного действия | штук | 6 | - | - |

Таблица 30

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|--|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной социализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | Велокамеры «МТБ» | штук | на обучающегося | 2 | 12 | 16 |
| 2. | Велопокрышки «МТБ» | комплект | на обучающегося | 2 | 6 | 8 |
| 3. | Велосипед «МТБ» (гоночный) | штук | на обучающегося | - | 1 | 1 |
| 4. | Велосипед «МТБ» (тренировочный) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Велостанок универсальный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Грязевые щетки | комплект | на обучающегося | 2 | 3 | 3 |
| 7. | Держатель для фляги | штук | на обучающегося | 2 | 3 | 3 |
| 8. | Контактные педали «МТБ» | комплект | на обучающегося | 1 | 2 | 2 |
| 9. | Колеса «МТБ» (запасные) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Велоседло | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Обмотка для руля | штук | на обучающегося | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Переключатель передний «МТБ» | штук | на обучающегося | - | - | 1 |
| 13. | Ручки тормозные «МТБ» | штук | на обучающегося | - | - | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 31

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной социализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бахилы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Велокомбинезон | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Веломайка | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 4. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Веломайка защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 6. | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Велоперчатки теплые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Велотрусы | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 9. | Велогуфли «МТБ» | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Велошапка летняя | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Велошапка теплая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Велошапка с защитой лица | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 13. | Ветровка-дождевик | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Жилет велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 16. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Носки велосипедные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 6 | 1 |
| 18. | Очки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 19. | Разминочные рукава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Разминочные чулки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Рейтузы короткие (бриджи) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22. | Рейтузы легкие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Рейтузы теплые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 24. | Тапочки (сланцы) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 25. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

5.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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).

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.

2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов.: Физическая культура и спорт, 2018.

3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2018. – 160 с.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2019.

5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2020.

6. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2018.

7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 2019.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2020. – 240 с.

9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2020. – 208 с.

10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2019. – 864 с.

11. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2018. – 160.

12. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

13. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <https://minsport.gov.ru/> (Министерство спорта РФ);

б) <https://fvssr.ru/> (Федерация велосипедного спорта России);

в) <https://course.rusada.ru/> (сайт РУСАДА);

г) <https://moisport.ru/> (цифровая платформа Мой спорт);

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.