

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «27» апреля 2023 г. № 8

**УТВЕРЖДАЮ**
директор МБУДО
«Спортивная школа № 2»
Р.Ю.Старостин
приказ от « 28 » апреля 2023 № 63

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

Возраст учащихся: 7-21 лет
Срок реализации программы: 14 лет

Автор составитель:
Ж.А.Баранова – заместитель директора по УВР

Тамбов
2023

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
3. Система контроля.....	22
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины)	65
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	88
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	89

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап;
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.2.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.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "велосипедный спорт";
формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "велосипедный спорт";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX", начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе", "маунтинбайк" начиная с четвертого года;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "велосипедный спорт";
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "велосипедный спорт";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на шоссейных велосипедах. Олимпийская дисциплина с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

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 приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-12 (8-12)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3-6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	соревнованиям субъекта Российской Федерации			
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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	1 год	2 год	3 год	4 год	До двух лет	Свыше двух лет	
Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14
Основные	-	-	-	2	4	6	8

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года
Недельная нагрузка в часах											
		6	7	9	12	15	18	21	24	27	30
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3

		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	3-6	3-6
1.	Общая физическая подготовка	144	149	174	204	218	238	258	278	300	320
2.	Специальная физическая подготовка	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100
4.	Техническая и тактическая подготовка	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96
5.	Теоретическая подготовка	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78
6.	Психологическая подготовка	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18
10.	Восстановительные мероприятия	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60
Общее количество часов в год		321	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

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

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		<p>соревновательному процессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование склонности к педагогической работе; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время» 	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» <p>В течение года</p>	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге»,</p>	В течение года

		«Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	
3. Патриотическое воспитание учащихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	------------------------------------	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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, направленное 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике

	с международным стандартом «Запрещенный список»)»		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раз в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Терминология велосипедного спорта и применение ее на занятиях Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.

			Методы построения тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием терминологии. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Оказание помощи тренеру-преподавателю в наборе учащихся в группы.
	Практические занятия	В течение года	Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера-преподавателя по собственному

	занятия		конспекту. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

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 год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических	В течение года

	средств	
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	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
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения 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 обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 11

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки учащемуся 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.

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

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

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12,13,14.

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3

			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8

			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7

			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7

			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2

			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5

			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4

		35	28,7
		36	30,0
		37	31,4
		38	32,8
		39	34,2
		40	35,6
		41	37,0
		42	38,4
		43	39,8
		44	41,3
		45	42,7
		46	44,2
		47	45,6
		48	47,1
		49	48,5
		50	50,0
		51	51,5
		52	52,9
		53	54,4
		54	55,8
		55	57,3
		56	58,7
		57	60,2
		58	61,6
		59	63,0
		60	64,4
		61	65,8
		62	67,2
		63	68,6
		64	70,0
		65	71,3
		66	72,6
		67	73,9
		68	75,2
		69	76,5
		70	77,8
		71	79,0
		72	80,2

			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
б.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02

			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			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
			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
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2

			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3

			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0

			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6

			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5
			60	50,0
			62	52,5
			64	54,9
			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2
			72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7
			82	75,8
			84	77,9
			86	80,0
			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1
			98	90,6
			100	92,1
			102	93,4

			104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7
			112	98,4
			114	99,0
			116	99,5
			118	99,8
			120	100,0

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

этапе начальной подготовки не менее 200 баллов для мужчин и 150 баллов для женщин;

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

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

Таблица 13

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства (мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:0 8,9 и более	0:04:2 4,8 и более	0:06:4 3,6 и более	0:11:2 6,6 и более	0:23:3 3,1 и более	0:35:5 6,3 и более	0:48:3 0,7 и более	1:01:1 3,7 и более	1:14:0 3,7 и более	1:40:0 0,6 и более	2:06:1 5,8 и более
10	0:02:0 8,5	0:04:2 3,9	0:06:4 2,3	0:11:2 4,4	0:23:2 8,6	0:35:4 9,4	0:48:2 1,4	1:01:0 1,9	1:13:4 9,4	1:39:4 1,4	2:05:5 1,6
20	0:02:0 8,0	0:04:2 3,0	0:06:4 0,9	0:11:2 2,0	0:23:2 3,5	0:35:4 1,6	0:48:1 0,8	1:00:4 8,6	1:13:3 3,3	1:39:1 9,6	2:05:2 4,1
30	0:02:0 7,5	0:04:2 1,9	0:06:3 9,2	0:11:1 9,2	0:23:1 7,8	0:35:3 2,9	0:47:5 9,1	1:00:3 3,8	1:13:1 5,4	1:38:5 5,5	2:04:5 3,6
40	0:02:0 6,9	0:04:2 0,8	0:06:3 7,4	0:11:1 6,2	0:23:1 1,6	0:35:2 3,4	0:47:4 6,3	1:00:1 7,6	1:12:5 5,8	1:38:2 9,0	2:04:2 0,2
50	0:02:0 6,3	0:04:1 9,5	0:06:3 5,5	0:11:1 2,9	0:23:0 4,8	0:35:1 3,1	0:47:3 2,4	1:00:0 0,1	1:12:3 4,6	1:38:0 0,4	2:03:4 4,1
60	0:02:0 5,7	0:04:1 8,1	0:06:3 3,5	0:11:0 9,4	0:22:5 7,6	0:35:0 2,0	0:47:1 7,5	0:59:4 1,3	1:12:1 1,9	1:37:2 9,7	2:03:0 5,3

70	0:02:0 5,0	0:04:1 6,7	0:06:3 1,3	0:11:0 5,6	0:22:4 9,9	0:34:5 0,3	0:47:0 1,6	0:59:2 1,3	1:11:4 7,7	1:36:5 7,0	2:02:2 4,1
80	0:02:0 4,2	0:04:1 5,2	0:06:2 8,9	0:11:0 1,7	0:22:4 1,8	0:34:3 7,9	0:46:4 4,9	0:59:0 0,2	1:11:2 2,2	1:36:2 2,6	2:01:4 0,6
90	0:02:0 3,4	0:04:1 3,6	0:06:2 6,5	0:10:5 7,6	0:22:3 3,3	0:34:2 4,9	0:46:2 7,4	0:58:3 8,0	1:10:5 5,4	1:35:4 6,4	2:00:5 4,9
100	0:02:0 2,6	0:04:1 1,9	0:06:2 4,0	0:10:5 3,2	0:22:2 4,4	0:34:1 1,4	0:46:0 9,1	0:58:1 4,9	1:10:2 7,5	1:35:0 8,6	2:00:0 7,2
110	0:02:0 1,8	0:04:1 0,2	0:06:2 1,3	0:10:4 8,8	0:22:1 5,1	0:33:5 7,3	0:45:5 0,0	0:57:5 0,9	1:09:5 8,4	1:34:2 9,4	1:59:1 7,7
120	0:02:0 0,9	0:04:0 8,4	0:06:1 8,6	0:10:4 4,1	0:22:0 5,6	0:33:4 2,7	0:45:3 0,4	0:57:2 6,1	1:09:2 8,4	1:33:4 8,9	1:58:2 6,6
130	0:02:0 0,0	0:04:0 6,5	0:06:1 5,8	0:10:3 9,3	0:21:5 5,8	0:33:2 7,7	0:45:1 0,1	0:57:0 0,5	1:08:5 7,5	1:33:0 7,1	1:57:3 3,8
140	0:01:5 9,1	0:04:0 4,7	0:06:1 2,9	0:10:3 4,4	0:21:4 5,7	0:33:1 2,3	0:44:4 9,3	0:56:3 4,3	1:08:2 5,7	1:32:2 4,3	1:56:3 9,7
150	0:01:5 8,1	0:04:0 2,7	0:06:1 0,0	0:10:2 9,4	0:21:3 5,3	0:32:5 6,5	0:44:2 8,0	0:56:0 7,4	1:07:5 3,2	1:31:4 0,4	1:55:4 4,3
160	0:01:5 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 7,8
170	0:01:5 6,2	0:03:5 8,7	0:06:0 3,9	0:10:1 9,1	0:21:1 4,1	0:32:2 4,1	0:43:4 4,2	0:55:1 2,2	1:06:4 6,4	1:30:1 0,1	1:53:5 0,3
180	0:01:5 5,2	0:03:5 6,7	0:06:0 0,8	0:10:1 3,8	0:21:0 3,2	0:32:0 7,5	0:43:2 1,8	0:54:4 3,9	1:06:1 2,1	1:29:2 3,9	1:52:5 2,0
190	0:01:5 4,2	0:03:5 4,6	0:05:5 7,6	0:10:0 8,4	0:20:5 2,2	0:31:5 0,7	0:42:5 9,1	0:54:1 5,2	1:05:3 7,5	1:28:3 7,1	1:51:5 2,9
200	0:01:5 3,2	0:03:5 2,5	0:05:5 4,4	0:10:0 3,0	0:20:4 1,0	0:31:3 3,7	0:42:3 6,2	0:53:4 6,2	1:05:0 2,5	1:27:4 9,8	1:50:5 3,2
210	0:01:5 2,2	0:03:5 0,4	0:05:5 1,2	0:09:5 7,6	0:20:2 9,8	0:31:1 6,5	0:42:1 3,0	0:53:1 7,0	1:04:2 7,1	1:27:0 2,1	1:49:5 2,9
220	0:01:5 1,1	0:03:4 8,3	0:05:4 8,0	0:09:5 2,1	0:20:1 8,5	0:30:5 9,3	0:41:4 9,8	0:52:4 7,7	1:03:5 1,6	1:26:1 4,1	1:48:5 2,3
230	0:01:5 0,1	0:03:4 6,2	0:05:4 4,8	0:09:4 6,5	0:20:0 7,1	0:30:4 1,9	0:41:2 6,4	0:52:1 8,1	1:03:1 5,9	1:25:2 5,8	1:47:5 1,4
240	0:01:4 9,1	0:03:4 4,1	0:05:4 1,5	0:09:4 1,0	0:19:5 5,7	0:30:2 4,5	0:41:0 2,9	0:51:4 8,5	1:02:4 0,0	1:24:3 7,4	1:46:5 0,3
250	0:01:4 8,0	0:03:4 1,9	0:05:3 8,3	0:09:3 5,5	0:19:4 4,3	0:30:0 7,1	0:40:3 9,4	0:51:1 8,8	1:02:0 4,1	1:23:4 8,9	1:45:4 9,1
260	0:01:4 7,0	0:03:3 9,8	0:05:3 5,0	0:09:2 9,9	0:19:3 2,9	0:29:4 9,7	0:40:1 5,8	0:50:4 9,1	1:01:2 8,2	1:23:0 0,4	1:44:4 7,9
270	0:01:4 5,9	0:03:3 7,6	0:05:3 1,7	0:09:2 4,4	0:19:2 1,5	0:29:3 2,3	0:39:5 2,3	0:50:1 9,5	1:00:5 2,3	1:22:1 2,0	1:43:4 6,7
280	0:01:4 4,9	0:03:3 5,5	0:05:2 8,5	0:09:1 8,8	0:19:1 0,1	0:29:1 4,9	0:39:2 8,9	0:49:4 9,9	1:00:1 6,5	1:21:2 3,7	1:42:4 5,7

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

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

730	0:01:1 0,3	0:02:2 4,3	0:03:4 0,0	0:06:1 4,3	0:12:5 0,3	0:19:3 5,3	0:26:2 6,5	0:33:2 2,4	0:40:2 2,1	0:54:3 0,8	1:08:4 9,4
740	0:01:0 9,8	0:02:2 3,4	0:03:3 8,6	0:06:1 1,9	0:12:4 5,4	0:19:2 8,0	0:26:1 6,6	0:33:0 9,9	0:40:0 7,0	0:54:1 0,3	1:08:2 3,6
750	0:01:0 9,4	0:02:2 2,6	0:03:3 7,3	0:06:0 9,7	0:12:4 0,8	0:19:2 0,9	0:26:0 7,0	0:32:5 7,8	0:39:5 2,3	0:53:5 0,5	1:07:5 8,5
760	0:01:0 9,0	0:02:2 1,7	0:03:3 6,0	0:06:0 7,5	0:12:3 6,3	0:19:1 4,0	0:25:5 7,7	0:32:4 6,0	0:39:3 8,1	0:53:3 1,3	1:07:3 4,3
770	0:01:0 8,6	0:02:2 0,9	0:03:3 4,7	0:06:0 5,4	0:12:3 1,9	0:19:0 7,3	0:25:4 8,7	0:32:3 4,7	0:39:2 4,4	0:53:1 2,8	1:07:1 0,9
780	0:01:0 8,2	0:02:2 0,1	0:03:3 3,5	0:06:0 3,3	0:12:2 7,7	0:19:0 0,9	0:25:4 0,0	0:32:2 3,7	0:39:1 1,1	0:52:5 4,9	1:06:4 8,4
790	0:01:0 7,8	0:02:1 9,3	0:03:3 2,4	0:06:0 1,3	0:12:2 3,6	0:18:5 4,7	0:25:3 1,7	0:32:1 3,2	0:38:5 8,4	0:52:3 7,7	1:06:2 6,6
800	0:01:0 7,5	0:02:1 8,6	0:03:3 1,3	0:05:5 9,4	0:12:1 9,7	0:18:4 8,7	0:25:2 3,6	0:32:0 3,0	0:38:4 6,1	0:52:2 1,0	1:06:0 5,6
810	0:01:0 7,1	0:02:1 7,9	0:03:3 0,2	0:05:5 7,6	0:12:1 5,9	0:18:4 3,0	0:25:1 5,9	0:31:5 3,2	0:38:3 4,2	0:52:0 5,1	1:05:4 5,4
820	0:01:0 6,8	0:02:1 7,2	0:03:2 9,2	0:05:5 5,8	0:12:1 2,3	0:18:3 7,5	0:25:0 8,4	0:31:4 3,8	0:38:2 2,9	0:51:4 9,7	1:05:2 6,1
830	0:01:0 6,5	0:02:1 6,6	0:03:2 8,2	0:05:5 4,2	0:12:0 8,9	0:18:3 2,2	0:25:0 1,3	0:31:3 4,8	0:38:1 2,0	0:51:3 5,0	1:05:0 7,5
840	0:01:0 6,2	0:02:1 6,0	0:03:2 7,2	0:05:5 2,6	0:12:0 5,6	0:18:2 7,1	0:24:5 4,5	0:31:2 6,2	0:38:0 1,6	0:51:2 0,9	1:04:4 9,7
850	0:01:0 5,9	0:02:1 5,4	0:03:2 6,3	0:05:5 1,0	0:12:0 2,4	0:18:2 2,3	0:24:4 7,9	0:31:1 8,0	0:37:5 1,6	0:51:0 7,5	1:04:3 2,8
860	0:01:0 5,6	0:02:1 4,8	0:03:2 5,5	0:05:4 9,5	0:11:5 9,4	0:18:1 7,7	0:24:4 1,7	0:31:1 0,1	0:37:4 2,1	0:50:5 4,7	1:04:1 6,6
870	0:01:0 5,4	0:02:1 4,3	0:03:2 4,6	0:05:4 8,2	0:11:5 6,5	0:18:1 3,3	0:24:3 5,8	0:31:0 2,7	0:37:3 3,1	0:50:4 2,5	1:04:0 1,2
880	0:01:0 5,1	0:02:1 3,7	0:03:2 3,9	0:05:4 6,8	0:11:5 3,8	0:18:0 9,1	0:24:3 0,2	0:30:5 5,6	0:37:2 4,5	0:50:3 0,9	1:03:4 6,6
890	0:01:0 4,9	0:02:1 3,3	0:03:2 3,1	0:05:4 5,6	0:11:5 1,2	0:18:0 5,2	0:24:2 4,9	0:30:4 8,9	0:37:1 6,4	0:50:2 0,0	1:03:3 2,8
900	0:01:0 4,6	0:02:1 2,8	0:03:2 2,4	0:05:4 4,4	0:11:4 8,8	0:18:0 1,5	0:24:1 9,9	0:30:4 2,6	0:37:0 8,8	0:50:0 9,7	1:03:1 9,8
910	0:01:0 4,4	0:02:1 2,4	0:03:2 1,8	0:05:4 3,3	0:11:4 6,5	0:17:5 8,0	0:24:1 5,2	0:30:3 6,7	0:37:0 1,6	0:50:0 0,0	1:03:0 7,6
920	0:01:0 4,2	0:02:1 2,0	0:03:2 1,2	0:05:4 2,3	0:11:4 4,4	0:17:5 4,8	0:24:1 0,8	0:30:3 1,1	0:36:5 5,0	0:49:5 1,0	1:02:5 6,2
930	0:01:0 4,1	0:02:1 1,6	0:03:2 0,6	0:05:4 1,3	0:11:4 2,4	0:17:5 1,8	0:24:0 6,8	0:30:2 6,0	0:36:4 8,7	0:49:4 2,6	1:02:4 5,6
940	0:01:0 3,9	0:02:1 1,3	0:03:2 0,1	0:05:4 0,4	0:11:4 0,6	0:17:4 9,0	0:24:0 3,0	0:30:2 1,3	0:36:4 3,0	0:49:3 4,9	1:02:3 5,8

950	0:01:0 3,7	0:02:1 1,0	0:03:1 9,6	0:05:3 9,6	0:11:3 8,9	0:17:4 6,4	0:23:5 9,6	0:30:1 6,9	0:36:3 7,7	0:49:2 7,8	1:02:2 6,9
960	0:01:0 3,6	0:02:1 0,7	0:03:1 9,2	0:05:3 8,9	0:11:3 7,4	0:17:4 4,1	0:23:5 6,4	0:30:1 3,0	0:36:3 3,0	0:49:2 1,3	1:02:1 8,7
970	0:01:0 3,5	0:02:1 0,4	0:03:1 8,8	0:05:3 8,2	0:11:3 6,0	0:17:4 2,0	0:23:5 3,6	0:30:0 9,4	0:36:2 8,7	0:49:1 5,5	1:02:1 1,4
980	0:01:0 3,4	0:02:1 0,2	0:03:1 8,4	0:05:3 7,6	0:11:3 4,8	0:17:4 0,2	0:23:5 1,1	0:30:0 6,3	0:36:2 4,9	0:49:1 0,4	1:02:0 4,9
990	0:01:0 3,3	0:02:1 0,0	0:03:1 8,1	0:05:3 7,1	0:11:3 3,8	0:17:3 8,6	0:23:4 9,0	0:30:0 3,6	0:36:2 1,6	0:49:0 5,9	1:01:5 9,3
1000	0:01:0 3,2	0:02:0 9,8	0:03:1 7,9	0:05:3 6,7	0:11:3 2,9	0:17:3 7,2	0:23:4 7,1	0:30:0 1,2	0:36:1 8,8	0:49:0 2,1	1:01:5 4,5

Таблица 14

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства (женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:2 7,1 и более	0:05:0 2,3 и более	0:07:4 0,7 и более	0:13:0 3,8 и более	0:26:5 3,2 и более	0:41:0 1,5 и более	0:55:2 2,7 и более	1:09:5 3,7 и более	1:24:3 2,7 и более	1:54:1 0,0 и более	2:24:0 8,2 и более
10	0:02:2 6,7	0:05:0 1,3	0:07:3 9,3	0:13:0 1,3	0:26:4 8,0	0:40:5 3,6	0:55:1 2,0	1:09:4 0,3	1:24:1 6,4	1:53:4 8,0	2:23:4 0,5
20	0:02:2 6,1	0:05:0 0,2	0:07:3 7,6	0:12:5 8,5	0:26:4 2,1	0:40:4 4,7	0:55:0 0,0	1:09:2 5,1	1:23:5 8,0	1:53:2 3,2	2:23:0 9,2
30	0:02:2 5,5	0:04:5 9,0	0:07:3 5,7	0:12:5 5,3	0:26:3 5,7	0:40:3 4,8	0:54:4 6,6	1:09:0 8,2	1:23:3 7,6	1:52:5 5,7	2:22:3 4,4
40	0:02:2 4,9	0:04:5 7,7	0:07:3 3,7	0:12:5 1,9	0:26:2 8,5	0:40:2 3,9	0:54:3 2,0	1:08:4 9,7	1:23:1 5,3	1:52:2 5,4	2:21:5 6,2
50	0:02:2 4,2	0:04:5 6,2	0:07:3 1,5	0:12:4 8,1	0:26:2 0,8	0:40:1 2,2	0:54:1 6,1	1:08:2 9,7	1:22:5 1,0	1:51:5 2,8	2:21:1 4,9
60	0:02:2 3,4	0:04:5 4,7	0:07:2 9,1	0:12:4 4,1	0:26:1 2,6	0:39:5 9,6	0:53:5 9,1	1:08:0 8,2	1:22:2 5,1	1:51:1 7,7	2:20:3 0,7
70	0:02:2 2,6	0:04:5 3,0	0:07:2 6,6	0:12:3 9,9	0:26:0 3,8	0:39:4 6,2	0:53:4 1,0	1:07:4 5,4	1:21:5 7,5	1:50:4 0,4	2:19:4 3,6
80	0:02:2 1,8	0:04:5 1,3	0:07:2 4,0	0:12:3 5,4	0:25:5 4,5	0:39:3 2,1	0:53:2 2,0	1:07:2 1,3	1:21:2 8,3	1:50:0 1,1	2:18:5 4,0
90	0:02:2 0,9	0:04:4 9,5	0:07:2 1,2	0:12:3 0,6	0:25:4 4,8	0:39:1 7,2	0:53:0 1,9	1:06:5 6,0	1:20:5 7,8	1:49:1 9,8	2:18:0 1,8

100	0:02:2 0,0	0:04:4 7,6	0:07:1 8,3	0:12:2 5,7	0:25:3 4,7	0:39:0 1,7	0:52:4 1,0	1:06:2 9,6	1:20:2 5,9	1:48:3 6,7	2:17:0 7,4
110	0:02:1 9,0	0:04:4 5,6	0:07:1 5,3	0:12:2 0,6	0:25:2 4,1	0:38:4 5,7	0:52:1 9,3	1:06:0 2,3	1:19:5 2,7	1:47:5 2,0	2:16:1 0,9
120	0:02:1 8,0	0:04:4 3,6	0:07:1 2,2	0:12:1 5,3	0:25:1 3,2	0:38:2 9,0	0:51:5 6,9	1:05:3 3,9	1:19:1 8,4	1:47:0 5,7	2:15:1 2,5
130	0:02:1 7,0	0:04:4 1,4	0:07:0 9,0	0:12:0 9,8	0:25:0 2,0	0:38:1 1,9	0:51:3 3,7	1:05:0 4,7	1:18:4 3,1	1:46:1 8,0	2:14:1 2,3
140	0:02:1 5,9	0:04:3 9,3	0:07:0 5,7	0:12:0 4,2	0:24:5 0,5	0:37:5 4,3	0:51:1 0,0	1:04:3 4,8	1:18:0 6,9	1:45:2 9,1	2:13:1 0,5
150	0:02:1 4,9	0:04:3 7,1	0:07:0 2,3	0:11:5 8,5	0:24:3 8,7	0:37:3 6,3	0:50:4 5,7	1:04:0 4,1	1:17:2 9,8	1:44:3 9,0	2:12:0 7,3
160	0:02:1 3,8	0:04:3 4,8	0:06:5 8,9	0:11:5 2,7	0:24:2 6,7	0:37:1 8,0	0:50:2 0,9	1:03:3 2,8	1:16:5 2,0	1:43:4 7,9	2:11:0 2,8
170	0:02:1 2,7	0:04:3 2,5	0:06:5 5,4	0:11:4 6,7	0:24:1 4,4	0:36:5 9,3	0:49:5 5,7	1:03:0 1,0	1:16:1 3,5	1:42:5 5,9	2:09:5 7,2
180	0:02:1 1,5	0:04:3 0,2	0:06:5 1,8	0:11:4 0,7	0:24:0 2,0	0:36:4 0,3	0:49:3 0,1	1:02:2 8,7	1:15:3 4,4	1:42:0 3,1	2:08:5 0,5
190	0:02:1 0,4	0:04:2 7,8	0:06:4 8,3	0:11:3 4,6	0:23:4 9,4	0:36:2 1,1	0:49:0 4,2	1:01:5 6,0	1:14:5 4,8	1:41:0 9,7	2:07:4 3,1
200	0:02:0 9,2	0:04:2 5,5	0:06:4 4,6	0:11:2 8,4	0:23:3 6,7	0:36:0 1,7	0:48:3 8,0	1:01:2 2,9	1:14:1 4,9	1:40:1 5,7	2:06:3 4,9
210	0:02:0 8,0	0:04:2 3,1	0:06:4 1,0	0:11:2 2,1	0:23:2 3,9	0:35:4 2,1	0:48:1 1,6	1:00:4 9,6	1:13:3 4,5	1:39:2 1,3	2:05:2 6,2
220	0:02:0 6,9	0:04:2 0,6	0:06:3 7,3	0:11:1 5,9	0:23:1 1,0	0:35:2 2,5	0:47:4 5,0	1:00:1 6,0	1:12:5 4,0	1:38:2 6,5	2:04:1 7,0
230	0:02:0 5,7	0:04:1 8,2	0:06:3 3,6	0:11:0 9,6	0:22:5 8,0	0:35:0 2,7	0:47:1 8,3	0:59:4 2,3	1:12:1 3,2	1:37:3 1,4	2:03:0 7,5
240	0:02:0 4,5	0:04:1 5,8	0:06:2 9,9	0:11:0 3,3	0:22:4 5,0	0:34:4 2,8	0:46:5 1,5	0:59:0 8,5	1:11:3 2,3	1:36:3 6,1	2:01:5 7,7
250	0:02:0 3,3	0:04:1 3,3	0:06:2 6,1	0:10:5 6,9	0:22:3 1,9	0:34:2 2,9	0:46:2 4,7	0:58:3 4,6	1:10:5 1,3	1:35:4 0,8	2:00:4 7,8
260	0:02:0 2,1	0:04:1 0,9	0:06:2 2,4	0:10:5 0,6	0:22:1 8,9	0:34:0 3,0	0:45:5 7,8	0:58:0 0,7	1:10:1 0,3	1:34:4 5,4	1:59:3 7,9
270	0:02:0 0,9	0:04:0 8,4	0:06:1 8,7	0:10:4 4,3	0:22:0 5,9	0:33:4 3,2	0:45:3 1,0	0:57:2 6,9	1:09:2 9,3	1:33:5 0,1	1:58:2 8,1
280	0:01:5 9,8	0:04:0 6,0	0:06:1 5,0	0:10:3 7,9	0:21:5 2,9	0:33:2 3,3	0:45:0 4,2	0:56:5 3,1	1:08:4 8,5	1:32:5 5,0	1:57:1 8,5
290	0:01:5 8,6	0:04:0 3,6	0:06:1 1,3	0:10:3 1,7	0:21:3 9,9	0:33:0 3,6	0:44:3 7,5	0:56:1 9,4	1:08:0 7,7	1:32:0 0,0	1:56:0 9,0
300	0:01:5 7,4	0:04:0 1,2	0:06:0 7,6	0:10:2 5,4	0:21:2 7,1	0:32:4 3,9	0:44:1 1,0	0:55:4 5,9	1:07:2 7,2	1:31:0 5,2	1:54:5 9,9
310	0:01:5 6,2	0:03:5 8,8	0:06:0 3,9	0:10:1 9,2	0:21:1 4,2	0:32:2 4,3	0:43:4 4,6	0:55:1 2,6	1:06:4 6,9	1:30:1 0,8	1:53:5 1,2

320	0:01:5 5,1	0:03:5 6,4	0:06:0 0,3	0:10:1 3,0	0:21:0 1,5	0:32:0 4,9	0:43:1 8,4	0:54:3 9,5	1:06:0 6,9	1:29:1 6,8	1:52:4 3,0
330	0:01:5 3,9	0:03:5 4,0	0:05:5 6,7	0:10:0 6,8	0:20:4 8,9	0:31:4 5,6	0:42:5 2,4	0:54:0 6,7	1:05:2 7,2	1:28:2 3,1	1:51:3 5,3
340	0:01:5 2,8	0:03:5 1,7	0:05:5 3,1	0:10:0 0,7	0:20:3 6,3	0:31:2 6,5	0:42:2 6,6	0:53:3 4,1	1:04:4 7,8	1:27:2 9,9	1:50:2 8,1
350	0:01:5 1,6	0:03:4 9,3	0:05:4 9,6	0:09:5 4,7	0:20:2 3,9	0:31:0 7,6	0:42:0 1,0	0:53:0 1,8	1:04:0 8,7	1:26:3 7,2	1:49:2 1,6
360	0:01:5 0,5	0:03:4 7,0	0:05:4 6,1	0:09:4 8,7	0:20:1 1,7	0:30:4 8,8	0:41:3 5,7	0:52:2 9,9	1:03:3 0,1	1:25:4 5,1	1:48:1 5,7
370	0:01:4 9,4	0:03:4 4,8	0:05:4 2,6	0:09:4 2,8	0:19:5 9,5	0:30:3 0,3	0:41:1 0,7	0:51:5 8,3	1:02:5 1,9	1:24:5 3,5	1:47:1 0,6
380	0:01:4 8,3	0:03:4 2,5	0:05:3 9,2	0:09:3 7,0	0:19:4 7,5	0:30:1 2,0	0:40:4 5,9	0:51:2 7,1	1:02:1 4,1	1:24:0 2,5	1:46:0 6,2
390	0:01:4 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 2,6
400	0:01:4 6,2	0:03:3 8,1	0:05:3 2,4	0:09:2 5,6	0:19:2 3,9	0:29:3 6,0	0:39:5 7,4	0:50:2 5,8	1:01:0 0,0	1:22:2 2,4	1:43:5 9,8
410	0:01:4 5,1	0:03:3 5,9	0:05:2 9,1	0:09:1 9,9	0:19:1 2,4	0:29:1 8,4	0:39:3 3,6	0:49:5 5,8	1:00:2 3,7	1:21:3 3,4	1:42:5 7,9
420	0:01:4 4,1	0:03:3 3,8	0:05:2 5,9	0:09:1 4,4	0:19:0 1,0	0:29:0 1,0	0:39:1 0,2	0:49:2 6,2	0:59:4 7,9	1:20:4 5,0	1:41:5 6,9
430	0:01:4 3,0	0:03:3 1,7	0:05:2 2,7	0:09:0 9,0	0:18:4 9,8	0:28:4 3,9	0:38:4 7,1	0:48:5 7,1	0:59:1 2,7	1:19:5 7,4	1:40:5 6,8
440	0:01:4 2,0	0:03:2 9,6	0:05:1 9,5	0:09:0 3,6	0:18:3 8,7	0:28:2 7,1	0:38:2 4,3	0:48:2 8,4	0:58:3 7,9	1:19:1 0,5	1:39:5 7,6
450	0:01:4 1,1	0:03:2 7,6	0:05:1 6,4	0:08:5 8,3	0:18:2 7,9	0:28:1 0,5	0:38:0 1,9	0:48:0 0,1	0:58:0 3,8	1:18:2 4,4	1:38:5 9,4
460	0:01:4 0,1	0:03:2 5,6	0:05:1 3,4	0:08:5 3,1	0:18:1 7,2	0:27:5 4,2	0:37:3 9,9	0:47:3 2,3	0:57:3 0,2	1:17:3 9,0	1:38:0 2,1
470	0:01:3 9,1	0:03:2 3,6	0:05:1 0,4	0:08:4 8,0	0:18:0 6,7	0:27:3 8,2	0:37:1 8,3	0:47:0 5,0	0:56:5 7,1	1:16:5 4,4	1:37:0 5,8
480	0:01:3 8,2	0:03:2 1,7	0:05:0 7,4	0:08:4 3,0	0:17:5 6,4	0:27:2 2,4	0:36:5 7,0	0:46:3 8,2	0:56:2 4,7	1:16:1 0,6	1:36:1 0,4
490	0:01:3 7,3	0:03:1 9,8	0:05:0 4,5	0:08:3 8,1	0:17:4 6,2	0:27:0 6,9	0:36:3 6,2	0:46:1 1,8	0:55:5 2,8	1:15:2 7,5	1:35:1 6,1
500	0:01:3 6,3	0:03:1 7,9	0:05:0 1,7	0:08:3 3,3	0:17:3 6,3	0:26:5 1,8	0:36:1 5,7	0:45:4 6,0	0:55:2 1,5	1:14:4 5,3	1:34:2 2,7
510	0:01:3 5,5	0:03:1 6,1	0:04:5 8,9	0:08:2 8,5	0:17:2 6,5	0:26:3 6,9	0:35:5 5,6	0:45:2 0,6	0:54:5 0,8	1:14:0 3,8	1:33:3 0,4
520	0:01:3 4,6	0:03:1 4,3	0:04:5 6,2	0:08:2 3,9	0:17:1 6,9	0:26:2 2,3	0:35:3 5,8	0:44:5 5,7	0:54:2 0,7	1:13:2 3,2	1:32:3 9,1
530	0:01:3 3,7	0:03:1 2,5	0:04:5 3,5	0:08:1 9,3	0:17:0 7,6	0:26:0 7,9	0:35:1 6,5	0:44:3 1,3	0:53:5 1,2	1:12:4 3,4	1:31:4 8,8

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

760	0:01:1 8,7	0:02:4 1,8	0:04:0 6,6	0:06:5 9,5	0:14:2 3,3	0:21:5 7,3	0:29:3 8,2	0:37:2 4,3	0:45:1 4,7	1:01:0 5,9	1:17:0 8,2
770	0:01:1 8,3	0:02:4 0,8	0:04:0 5,1	0:06:5 7,1	0:14:1 8,3	0:21:4 9,7	0:29:2 7,9	0:37:1 1,4	0:44:5 9,1	1:00:4 4,7	1:16:4 1,5
780	0:01:1 7,9	0:02:3 9,9	0:04:0 3,8	0:06:5 4,7	0:14:1 3,5	0:21:4 2,4	0:29:1 8,0	0:36:5 8,9	0:44:4 3,9	1:00:2 4,3	1:16:1 5,8
790	0:01:1 7,4	0:02:3 9,1	0:04:0 2,5	0:06:5 2,5	0:14:0 8,9	0:21:3 5,3	0:29:0 8,5	0:36:4 6,8	0:44:2 9,4	1:00:0 4,6	1:15:5 0,9
800	0:01:1 7,0	0:02:3 8,2	0:04:0 1,2	0:06:5 0,3	0:14:0 4,4	0:21:2 8,5	0:28:5 9,3	0:36:3 5,2	0:44:1 5,3	0:59:4 5,7	1:15:2 7,0
810	0:01:1 6,6	0:02:3 7,4	0:03:5 9,9	0:06:4 8,2	0:14:0 0,1	0:21:2 1,9	0:28:5 0,4	0:36:2 4,0	0:44:0 1,8	0:59:2 7,4	1:15:0 3,9
820	0:01:1 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 1,8
830	0:01:1 5,9	0:02:3 5,9	0:03:5 7,6	0:06:4 4,3	0:13:5 2,0	0:21:0 9,6	0:28:3 3,8	0:36:0 3,0	0:43:3 6,4	0:58:5 3,1	1:14:2 0,6
840	0:01:1 5,5	0:02:3 5,2	0:03:5 6,6	0:06:4 2,5	0:13:4 8,3	0:21:0 3,8	0:28:2 6,0	0:35:5 3,2	0:43:2 4,5	0:58:3 7,1	1:14:0 0,3
850	0:01:1 5,2	0:02:3 4,5	0:03:5 5,5	0:06:4 0,7	0:13:4 4,6	0:20:5 8,3	0:28:1 8,6	0:35:4 3,8	0:43:1 3,1	0:58:2 1,7	1:13:4 1,0
860	0:01:1 4,9	0:02:3 3,9	0:03:5 4,5	0:06:3 9,0	0:13:4 1,2	0:20:5 3,1	0:28:1 1,5	0:35:3 4,8	0:43:0 2,3	0:58:0 7,1	1:13:2 2,5
870	0:01:1 4,6	0:02:3 3,3	0:03:5 3,6	0:06:3 7,4	0:13:3 7,9	0:20:4 8,1	0:28:0 4,7	0:35:2 6,3	0:42:5 2,0	0:57:5 3,2	1:13:0 4,9
880	0:01:1 4,3	0:02:3 2,7	0:03:5 2,7	0:06:3 5,9	0:13:3 4,8	0:20:4 3,3	0:27:5 8,3	0:35:1 8,3	0:42:4 2,2	0:57:4 0,0	1:12:4 8,2
890	0:01:1 4,1	0:02:3 2,1	0:03:5 1,9	0:06:3 4,5	0:13:3 1,9	0:20:3 8,8	0:27:5 2,3	0:35:1 0,6	0:42:3 3,0	0:57:2 7,5	1:12:3 2,5
900	0:01:1 3,8	0:02:3 1,6	0:03:5 1,1	0:06:3 3,2	0:13:2 9,1	0:20:3 4,6	0:27:4 6,6	0:35:0 3,4	0:42:2 4,3	0:57:1 5,7	1:12:1 7,7
910	0:01:1 3,6	0:02:3 1,1	0:03:5 0,3	0:06:3 1,9	0:13:2 6,5	0:20:3 0,6	0:27:4 1,2	0:34:5 6,7	0:42:1 6,1	0:57:0 4,7	1:12:0 3,7
920	0:01:1 3,3	0:02:3 0,7	0:03:4 9,7	0:06:3 0,7	0:13:2 4,1	0:20:2 6,9	0:27:3 6,2	0:34:5 0,4	0:42:0 8,5	0:56:5 4,4	1:11:5 0,7
930	0:01:1 3,1	0:02:3 0,2	0:03:4 9,0	0:06:2 9,6	0:13:2 1,8	0:20:2 3,5	0:27:3 1,6	0:34:4 4,5	0:42:0 1,4	0:56:4 4,8	1:11:3 8,6
940	0:01:1 2,9	0:02:2 9,9	0:03:4 8,4	0:06:2 8,6	0:13:1 9,7	0:20:2 0,3	0:27:2 7,3	0:34:3 9,1	0:41:5 4,8	0:56:3 6,0	1:11:2 7,5
950	0:01:1 2,8	0:02:2 9,5	0:03:4 7,9	0:06:2 7,7	0:13:1 7,8	0:20:1 7,4	0:27:2 3,3	0:34:3 4,1	0:41:4 8,8	0:56:2 7,9	1:11:1 7,2
960	0:01:1 2,6	0:02:2 9,2	0:03:4 7,4	0:06:2 6,8	0:13:1 6,1	0:20:1 4,8	0:27:1 9,8	0:34:2 9,6	0:41:4 3,4	0:56:2 0,5	1:11:0 7,9
970	0:01:1 2,5	0:02:2 8,9	0:03:4 6,9	0:06:2 6,1	0:13:1 4,5	0:20:1 2,4	0:27:1 6,6	0:34:2 5,6	0:41:3 8,5	0:56:1 3,9	1:10:5 9,6

980	0:01:1 2,3	0:02:2 8,6	0:03:4 6,5	0:06:2 5,4	0:13:1 3,2	0:20:1 0,3	0:27:1 3,7	0:34:2 2,0	0:41:3 4,1	0:56:0 8,0	1:10:5 2,2
990	0:01:1 2,2	0:02:2 8,4	0:03:4 6,2	0:06:2 4,8	0:13:1 2,0	0:20:0 8,4	0:27:1 1,2	0:34:1 8,8	0:41:3 0,4	0:56:0 2,9	1:10:4 5,7
1000	0:01:1 2,1	0:02:2 8,2	0:03:4 5,9	0:06:2 4,3	0:13:1 0,9	0:20:0 6,9	0:27:0 9,1	0:34:1 6,2	0:41:2 7,2	0:55:5 8,6	1:10:4 0,3

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

этапе начальной подготовки не менее 200 баллов;

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

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов.

Таблица 15

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния велосипедного спорта;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Программный материал.

1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной

федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;

- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);

- повысить психологическую подготовленность;

- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: строевые и общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера, спортивные игры.

Программный материал.

Беговые упражнения

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение

приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой, правая нога только переставляется вправо.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 300, 400, 500, 600, 800 и 1000 м.

Общие развивающие упражнения в ходьбе

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Общие развивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Строевые упражнения

1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Стретчинг

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

Упражнения силового и скоростно-силового характера

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пионербол: техника игры, правила игры.

Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Программный материал.

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- овладение основной техникой;
- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Программный материал.

1. Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. 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).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

- приобретение учащимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);
- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Программный материал.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта.

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

Программный материал

Беговые упражнения

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

Общие развивающие упражнения в ходьбе

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных

равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Общие развивающие упражнения

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Стретчинг

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки пресса. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра. Упражнения для растяжки внутренней части бедра. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра. Упражнения для растяжки голеней.

Упражнения силового и скоростно-силового характера

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пауэрлифтинг: техника рывка, техника толчка и т.д.

Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;

- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Программный материал

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах;
- длительное педалирование на велостанке.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Программный материал

1. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. 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).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;
- совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Программный материал

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. 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.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Тактика прохождения дистанции различных видов гонок.

Тактика взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить состояние современного спорта;
- изучить особенности профилактики травматизма;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- ознакомить с восстановительными средствами и мероприятиями.

Программный материал

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

2.Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4.Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.

5. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

Программный материал

Беговые упражнения

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

Общие развивающие упражнения в ходьбе

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Общие развивающие упражнения

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Стретчинг

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки пресса. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра. Упражнения для растяжки внутренней части бедра. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра. Упражнения для растяжки голеней.

Упражнения силового и скоростно-силового характера

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пауэрлифтинг: техника рывка, техника толчка и т.д.

Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах;
- длительное педалирование на велостанке.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Программный материал.

1. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. 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).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, проезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;
- совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Программный материал

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. 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.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Тактика прохождения дистанции различных видов гонок.

Тактика взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Психологическая подготовка

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте — сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки спортсменов — общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка — система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны — формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества спортсмена находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к

управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Специальная психологическая подготовка — непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному - 41 - соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.

Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

Инструкторская и судейская практика

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

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Программный материал.

Спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий должны: овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности; сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований; приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.; научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи; закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания; развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять.

Спортсмены, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, должны: -- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами, занимающимися на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе; самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма; иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся; обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде; принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинские требования

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 16

Таблица 16

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		2 год		3 год		4 год		
Этап начальной подготовки подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	1440		1800		2160		2520		
	История возникновения вида спорта и его развитие	120	Сентябрь, октябрь	120	Сентябрь, октябрь	180	Сентябрь, январь, июнь	180	Сентябрь, январь, июнь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	Сентябрь, март	120	Ноябрь, май	180	Октябрь, январь, май	300	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	180	Октябрь, январь, июль	180	Сентябрь, апрель, июль	240	Ноябрь, февраль, апрель	300	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	120	Декабрь, март	120	Ноябрь, март	240	Сентябрь, декабрь, март, июнь	240	Октябрь, декабрь, февраль, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	180	Ноябрь, февраль, апрель	180	Октябрь, февраль, июнь	240	Октябрь, январь, апрель, июль	300	Ноябрь, февраль, март, июнь, июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	180	Октябрь, ноябрь, март	180	Сентябрь, декабрь, апрель	300	Декабрь, февраль, апрель, июнь, август	300	Октябрь, ноябрь, март, июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	180	Декабрь, апрель, июнь	180	Сентябрь, декабрь, апрель	300	Декабрь, январь, март, май, июль	300	Ноябрь, январь, февраль, июнь, август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание учащихся	180	Ноябрь, апрель, август	180	Ноябрь, декабрь	240	Октябрь, ноябрь	300	Октябрь, декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

					ь, март		ь,февра ль,авгу ст		рь,март ,май,ав густ	сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	180	Сентябрь, декабрь, май	180	Декабрь, март, август	240	Сентябрь, ноябрь, май, июль	300	Сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе	2880		3240		3600		3960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	300	Сентябрь, ноябрь, январь, апрель, июль	360	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, август	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июль, август	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июль, август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180	Октябрь, февраль, июнь	180	Октябрь, декабрь, апрель	240	Октябрь, декабрь, февраль, апрель	240	Октябрь, декабрь, февраль, апрель	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	300	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май	360	Сентябрь, ноябрь, январь, март, июнь, июль	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июнь,	480	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июнь,	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

							август		июль, август	
Физиологические основы физической культуры	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	420	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, апрель, июль, август	420	Сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	360	Ноябрь, январь, март, май, июнь, июль	420	Сентябрь, декабрь, февраль, апрель, май, июнь, август	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июнь, июль	480	Октябрь, ноябрь, декабрь, январь, март, май, июль, август	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	420	Октябрь, декабрь, январь, февраль, апрель, июнь, июль	420	Декабрь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль	480	Сентябрь, ноябрь, декабрь, февраль, апрель, июль, август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	300	Сентябрь, ноябрь, январь, март,	360	Сентябрь, октябрь, февраль,	420	Октябрь, декабрь, январь, февраль,	480	Октябрь, декабрь, февраль, март,	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные	

			июль		март, май, август		аль, апрель, июнь, июль		т, апрель, июнь, июль, август	волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, июль	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июль, август	480	Октябрь, декабрь, январь, февраль, март, май, июнь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	360	Сентябрь, декабрь, март, май, июль, август	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июль, август	420	Сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	480	Сентябрь, октябрь, ноябрь, январь, февраль, апрель, май, июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	До года			Свыше года					
		4320			4680					
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	600	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май	600	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.				

спорта						
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	600	Октябрь, декабрь, февраль, июнь, август	660	Октябрь, декабрь, февраль, июнь, август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	600	Сентябрь, ноябрь, январь, апрель, июль	660	Сентябрь, ноябрь, январь, апрель, июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Психологическая подготовка	660	Октябрь, декабрь, февраль, май, июль, август	720	Октябрь, декабрь, февраль, май, июль, август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.	
Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	600	Ноябрь, январь, март, апрель, июнь	660	Ноябрь, январь, март, апрель, июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования	660	Сентябрь, декабрь,	720	Сентябрь, декабрь,	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая	

	как функциональное и структурное ядро спорта		март, май, июль, август		март, май, июль, август	структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	600	Октябрь, февраль, апрель, июнь, август	660	Октябрь, февраль, апрель, июнь, август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

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

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

Возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "велосипедный

спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "велосипедный спорт" не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. 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 "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

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

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
			Количество изделий		
1.	Автомобиль	штук	-	1	1

	легковой для сопровождения				
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	1	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	3
4.	Капсула каретки	штук	-	1	2
5.	Кассета	штук	-	1	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	1	1
9.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-
10.	Мяч теннисный	штук	5	-	-
11.	Мяч футбольный	штук	1	1	1
12.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1
13.	Передние шестеренки	комплект	-	6	3
14.	Слесарные инструменты	комплект	-	1	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2	1
16.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1
17.	Обод колеса	штук	2	2	2
18.	Переключатель задний	штук	1	2	2
19.	Переключатель передний	штук	1	2	2

20.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1
21.	Рулевая колонка	штук	1	1	1
22.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1
23.	Свисток	штук	1	1	1
24.	Секундомер	штук	1	1	1
25.	Система для шоссе	штук	-	1	1
26.	Скакалка	штук	5	-	-
27.	Спицы	штук	10	20	20
28.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1
29.	Трос с рубашкой	штук	2	2	4
30.	Фитбол	штук	5	-	-
31.	Цепь	штук	1	2	3
32.	Шипы	штук	-	2	2
33.	Шифтеры	штук	-	2	2
34.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	-	-
35.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-

6.2.Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsvr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по велоспорту.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»от 4 декабря 2007 г. N 329
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;

5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.;

6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 15 ноября 2018 г. N 939.

7. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе от 21.01.2014 №31057.

8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.

17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

